160 R 1027

COLLECTION DE CULTURE HUMAINE

LA VOLONTÉ

PAR

C. LEGAJEAN

84013

ÉDOUARD AUBANEL ÉDITEUR

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

LA VOLONTÉ

16°R
1027

DU MÊME AUTEUR

(chez le même Éditeur)

La Timidité vaincue.

La Mémoire.

L'Obsession.

Pour Devenir un Homme d'action.

Méthode pour Combattre les Mauvaises Habitudes.

C. LEGAJEAN

LA VOLONTÉ

mfc S144848

ÉDOUARD TAUBANEL, ÉDITEUR

TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS
POUR TOUS PAYS

Copyright by Édouard Aubanel, 1946.

CHAPITRE PREMIER

Ce qu'est la volonté

Ce verbe vouloir, vous l'employez — nous l'employons — à tous les temps et à tous moments, pour les choses les plus importantes comme pour les plus futiles, pour les plus grandes entreprises comme pour les moindres broutilles de la vie quotidienne. La maîtresse de maison, chez qui vous serez vers cinq heures du soir, vous dira : « *Voulez-vous* prendre une tasse de thé ? » et quand vous entrerez chez votre débitant de tabac, vous lui direz : « *Je voudrais* un paquet de cigarettes. » Vous direz, aussi, en vous refusant à faire certaines choses ou à prendre certaines attitudes : « *Je ne veux pas* passer pour un sot. » Mais on dit de César : « *Il voulait* conquérir le monde. » Et tel négociant ou industriel puissant dira :

« *J'ai voulu* que ma firme fût la plus importante de notre profession. »

A quel fait, à quel état d'âme ou d'esprit, correspond ce verbe constamment mêlé à notre existence ? Que représente exactement le substantif correspondant : « volonté » ?

C'est ce que, depuis des siècles, — mais plus précisément depuis Descartes, — des générations de savants, philosophes, métaphysiciens, psychologues ont cherché à déterminer et à définir, sans être jamais certaines d'y être parvenues.

Descartes a constaté que, tant qu'elle se borne à penser ou à sentir, l'âme est passive ; elle ne devient active que quand elle veut. Il a contrôlé aussi que la volonté est libre. Ce qu'il définit en disant qu'elle a « le pouvoir d'élire », qu'elle peut « faire une chose ou ne pas la faire, c'est-à-dire affirmer ou nier, poursuivre ou fuir une même chose ». C'était, pour lui, et c'est, en vérité, un pouvoir merveilleux et incompréhensible.

Aussi Schopenhauer, plein de contrastes et de contradictions, après avoir longuement retourné cette question dans tous les sens, après avoir essayé bien des définitions — et avoir présenté quelques-unes d'entre elles sur le ton décisif — reconnaît-il implicitement qu'il n'a pas résolu le problème.

Pour nous, qui n'avons pas l'intention de couper les cheveux en quatre et qui ne visons qu'à un but pratique, nos recherches sont moins compliquées et — peut-être, précisément, à cause de cela — arriveront sans nul doute à un résultat concret.

Et, d'abord, nous ferons la différence entre « la volonté » et « des volontés ».

« Une ou des volontés », c'est l'option momentanée ou l'aspiration précise vers un but bien délimité et qui se traduit par l'acte volontaire.

« La volonté » est une qualité latente, une force en puissance constante chez l'individu et qui constitue l'un des éléments — le principal sans doute — du tempérament moral ou du caractère de celui qui la possède.

Il arrive souvent, chez beaucoup de personnes, que « la volonté » ne soit pas assez forte pour faire triompher « les volontés ».

Dans le cours de cet ouvrage, nous emploierons les mots « volition » ou « acte volontaire » pour désigner les volontés momentanées. Ces deux expressions seront alors, surtout la première, très légèrement détournées de leur sens absolu ; mais une fois cette convention passée entre le lecteur et nous, elles simplifieront et rendront plus clairs nos exposés.

Quant à « la volonté », nous l'appellerons de son nom.

C'est à acquérir cette force intérieure et latente, et à en posséder le maniement, que nous vous invitons dans ce livre.

Les origines

Schopenhauer, déjà nommé, assure que la volonté est transmise par le père, et que l'intelligence — qu'il considère comme une qualité secondaire et dérivée — viendrait de la mère.

De son côté, le docteur Théodule Ribot, le grand psychiâtre français, sans admettre formellement une transmission venue des ascendants, n'exclut pas l'hypothèse que chacun d'entre eux puisse transmettre à ses descendants ce qu'il possède au plus haut degré.

Et le bon sens indique bien que c'est Ribot qui a raison.

Il se conçoit clairement, en effet, que si l'on accepte l'idée — expérimentalement justifiée depuis des millénaires — que les ascendants transmettent leurs qualités ou leurs défauts à leurs descendants, ce sont parmi ces qualités ou ces défauts ceux qui sont le plus forts qui seront transmis. Or, la mère peut avoir une qualité ou un défaut développé à un plus haut degré qu'aucun de ceux que possède le père, *et vice-versa*. En matière de volonté ou d'intelligence, il en est comme pour toute autre

qualité, et, dans un couple, ce peut être la femme qui possède la volonté au titre le plus élevé de toutes les qualités de ce couple ou qu'il en soit ainsi pour l'intelligence chez l'homme.

On verra, dans un chapitre suivant, qu'il n'était pas inutile de faire mention de l'affirmation de Schopenhauer et de la réplique de Ribot.

D'une façon générale, il est important de connaître les origines de la volonté chez l'espèce humaine prise en général, et chez l'individu pris en particulier. C'est une voie indispensable à suivre, si l'on veut parvenir à dégager, chez tous et chez chacun, les moyens de la développer et de l'utiliser.

*
**

La volonté est notre vraie puissance. C'est d'elle que nous devons tout attendre.

Beaucoup de psychologues considèrent à juste titre que volonté et intelligence sont deux choses différentes. Mais ils considèrent en même temps — sauf, ainsi qu'on vient de le voir, Schopenhauer — qu'elles ont une valeur inégale et qu'elles sont indépendantes l'une de l'autre.

La première partie de ce double point de vue est une vérité incontestable. Mais la seconde est une erreur non moins incontestable, née d'une habitude d'esprit chez les intellec-

tuels et les penseurs, qui les porte à ne pas admettre qu'il puisse y avoir quelque chose ayant une valeur, même pratique, égale à celle de l'intelligence.

En réalité, la qualité est la volonté.

La volonté a deux moyens, deux armes, à sa disposition : l'intelligence et la force matérielle. Elle se sert de l'une ou de l'autre pour atteindre les buts qu'elle s'assigne, et l'on ne peut vraiment discerner quelle est la meilleure ou la plus puissante de ces deux armes. Il est évident que, lorsque la volonté dispose à la fois de ces deux moyens, ses possibilités deviennent infinies.

L'aide de l'intelligence

Nous connaissons tous des hommes qui ne possèdent aucune force physique ni matérielle, qui n'ont ou qui n'avaient à leur origine aucun moyen de la créer, et qui se sont fait de hautes situations.

Je citerai l'exemple de ce petit berger des montagnes de la Haute-Loire, qui avait relevé sur des fragments de pierres volcaniques des traces de plantes fossiles — fougères et autres. Il s'était mis à les rechercher et, pour ainsi dire, à les collectionner. Et son imagination trottait là-dessus.

En descendant à la ferme ou au village, il disait : « Les plantes ont des squelettes comme nos vieux morts », et les paysans se moquaient de lui. « Tu prends des dessins sur la pierre pour des squelettes de plantes, lui disaient-ils. Comme si des plantes pouvaient avoir un squelette ! » Et ils se mirent à le taquiner. Quand ils le rencontraient, ils lui criaient : « Est-ce que les âmes de tes plantes sont venues chercher leurs squelettes ? » ou bien : « Tu fais toujours de beaux dessins ? » Et le gamin, enrageant, se disait : « Oui, ce sont des squelettes. Il faut que je sache comment cela s'est fait, et je le leur prouverai ! »

Un jour, il apprit qu'un monsieur de Paris, un grand savant, était de passage dans un village voisin et qu'il faisait de longues promenades dans la montagne pour étudier les pierres. Il prit, comme on dit, son courage à deux mains et il alla trouver le visiteur qui, effectivement était un savant géologue et un paléontologue éminent. Celui-ci, d'abord amusé, écouta l'enfant ; puis, surpris de son intelligence, des observations qu'il avait faites de lui-même, du classement qu'il avait su établir d'instinct pour ses trouvailles, finit par être fort intéressé. Le savant se fit accompagner pendant quelques jours par le petit berger et « travailla » avec lui. La veille de son départ, il lui demanda :

— Te sens-tu le courage d'apprendre à lire, à écrire, de beaucoup travailler pendant un bon nombre d'années, pour devenir un savant et bien connaître l'histoire de tes « squelettes de plantes » et bien d'autres choses encore ?

— Oh ! oui, monsieur ! Ce serait si beau ! Mais comment puis-je faire ?

— Ne t'inquiète pas, je m'en charge.

Le savant parla aux parents et au maître du petit berger, les convainquit, et fit faire à ses frais les études de l'enfant.

Celui-ci travaillait avec une sorte de fougue. Bientôt il rattrapa le temps perdu. Il avait toujours les premières places. Quand il venait en vacances, dans son petit pays natal, on finissait par avoir une sorte de considération pour lui. Bien entendu, les villageois et les fermiers pensaient qu'il avait oublié ce qu'ils considéraient comme une lubie d'enfant et, de temps en temps, l'un d'eux lui demandait avec un bon sourire : « Crois-tu toujours aux squelettes de plantes ? » « Plus que jamais, répondait-il. Je vous expliquerai cela un jour, à vous, et, si Dieu veut, à bien d'autres. » En quoi les gens ne voyaient qu'une plaisanterie. Mais, lui, disait ainsi sa volonté de leur montrer qu'il avait raison et de le leur prouver par la force de l'autorité qu'il aurait acquise dans la science paléontologique.

Cette volonté avait naturellement évolué, et ce n'était plus seulement ses compatriotes qu'il voulait enseigner, mais son rêve secret était de professer sa science et de susciter d'autres savants.

De baccalauréat en licence, de licence en agrégation et en doctorat, menant une jeunesse toute de travail, non exempte de quelques privations, il conquit tous les titres universitaires qui devaient lui ouvrir la porte du professorat de faculté.

Sa thèse de doctorat sur les plantes fossiles fut mieux que remarquée et les travaux qu'il publia, dans la suite, finirent par attirer sur lui l'attention de tout le monde savant.

Un jour vint où il créa la première chaire de paléontologie végétale au Muséum d'histoire naturelle de Paris.

Ce fut, finalement, l'un des paléontologues les plus éminents.

Et quand il revenait au pays, certes très simple et très affable avec tous, il disait aux très vieux qui l'avaient connu enfant, aux hommes qui avaient été enfants avec lui, aux plus jeunes encore : « Je vais vous expliquer comment les plantes ont un squelette. »

Et il leur expliquait, avec des finesses de vulgarisation habile, l'histoire et la marche de la fossilation. Et tous l'écoutaient émerveillés, croyant entendre une histoire de fées, dans

un royaume perdu au fond de la nuit des temps ; mais une histoire de fées vraie, celle-là, puisque c'était lui qui l'affirmait.

Ainsi, une volonté ferme a conduit, dès l'enfance, ce petit pâtre — qui, chez les gens de son pays, n'éveillait d'abord que le scepticisme — depuis les pâturages du Velay jusqu'à l'Institut et lui a donné la plus grande autorité sur ses compatriotes.

Ceci est la victoire de la volonté s'appuyant sur l'intelligence.

L'aide de la force matérielle

Il y a, d'autre part, un exemple illustre de la volonté conduisant au sommet du pouvoir avec l'appui de la force matérielle : cet exemple est celui de Cromwell.

Cromwell avait un jeu d'idées très court, raccourci encore par l'interprétation particulière à son milieu et à son époque de la doctrine réformée. Mais il voulait bien ce qu'il voulait. Il voulait des transformations politiques et sociales — assez simplistes d'ailleurs — qu'il n'avait pas conçues lui-même, mais dont il avait adopté les principes, qu'il tenait pour seuls bons. L'homme était, physiquement, solide, plutôt petit, mais râblé. Comme brasseur, il avait fort bien réussi dans ses affaires.

Cela lui donnait une certaine liberté d'allure et un bon crédit moral auprès de ses pairs.

Poussant en avant les quelques principes politiques et sociaux qu'il avait adoptés, s'appuyant sur les principes moraux de la religion réformée, il groupa autour de lui une masse populaire importante et, par le poids brutal de cette masse, il arriva, non seulement à jeter bas un régime, mais encore à être le conducteur, le grand maître de l'ordre nouveau qui devait laisser son empreinte sur tout ce qui a existé et existe encore en Grande-Bretagne.

Frédéric de Prusse, le roi-sergent, est encore un exemple de la volonté réussissant surtout par l'utilisation de la force matérielle.

*
**

La conjonction de l'intelligence et de la force matérielle

Mais Louis XI, Sully, Richelieu, Colbert, Napoléon, Bismarck, sont des exemples de volonté ayant pu se servir à la fois de l'intelligence et de la force.

Un cas très particulier est celui de Georges Clemenceau.

Clemenceau était un grand volontaire. Cepen-

dant, tant que sa volonté n'eut à son service que son intelligence qui, elle aussi, était grande, il ne put s'imposer que dans le sens négatif. Certes, sa notoriété était considérable. Toutefois, rien de constructif ne parvenait à naître de son activité. L'autorité, même, qu'il pouvait avoir sur ses contemporains par son énergie et son talent de polémiste, subissait, par moments, des éclipses. Mais lorsqu'il put joindre, à l'intelligence, la force matérielle de l'armée française, de tous les efforts pratiques de la nation dont il put disposer pendant la Grande Guerre, il parvint à accomplir des sortes de miracles. Il porta le pays du bord du précipice au sommet de la gloire.

A ce tempérament, à cette forme de volonté, qui ne concevait l'acte volontaire que suivant l'impulsion et n'acceptait pas le coup d'arrêt de l'inhibition, il fallait, pour que la conception portât ses fruits, que l'effort de l'intelligence fût doublé de celui de la force matérielle, car il renonçait d'avance à biaiser pour reprendre la partie en profitant des circonstances.

*
**

C'est exactement le contraire, disons-le en passant, qui avait lieu chez Bismarck, — non moins volontaire, du reste, — mais qui, en

toutes circonstances, s'apprêtait d'avance une échappatoire et attendait, en cas d'achoppement, le retour de l'heure favorable.

Nécessité de la volonté

Les volontés dont nous venons de parler sont celles d'hommes illustres. Toutes tendaient vers des buts immenses, embrassaient des horizons considérables ; mais, en toute chose et quel que soit le rôle que vous ayez à jouer dans la vie, les idéaux qui vous mènent, les résultats particuliers ou généraux que vous vous soyez fixés, pour si effacée que soit votre situation, la volonté a son rôle à jouer. Sans elle, vous n'arriverez à rien de solide ni de durable.

Evidemment, chaque acte, fût-ce le plus simple, est le résultat d'une volonté. Dans la vie courante, et pour les petites choses, elle agit souvent sans même que nous nous en doutions. Je ne sais plus quel psychologue donnait, à ce propos, l'exemple de la marche, et il décomposait ainsi :

1° vous décidez de faire une promenade,

2° vous choisissez l'itinéraire,

3° vous vous mettez en route. A partir de

ce moment, il semble que la volonté soit absente et, cependant, votre volonté continue d'intervenir. C'est elle qui vous fait marcher en dictant les mouvements à vos muscles, c'est elle qui prescrit vos ralentissements ou vos haltes, c'est elle qui triomphe des sollicitations extérieures qui pourraient vous détourner de votre chemin, et qui triomphe aussi des obstacles, notables ou infimes, de la route ; c'est elle, enfin, qui domine la fatigue et vous mène au but.

Mais c'est là que se place la distinction dont nous parlions plus haut. Dans tous ces actes de la vie quotidienne, dont nous avons choisi l'exemple le plus simple, comme dans la réalisation de projets plus compliqués, mais pris isolément, ce dont il est question, c'est d'une volonté — de ce que nous avons commencé d'appeler des volitions ou actes volontaires. Et, nous l'avons dit, on n'a pas toujours en soi la volonté assez forte, assez développée pour réaliser ses volontés ou volitions.

La cause de presque tous les échecs est l'*aboulie* — l'aboulie proprement dite et pathologique, morbide en somme, ou l'aboulie relative qui vient de l'absence de développement ou de culture de la volonté.

Le psychologue chrétien Payot, stigmatisant ceux qui, dans la vie, occupent des situations

médiocres ou inférieures, qui renoncent à toute idée de combat, de compétition ou d'effort — disons d'ambition — pour s'élever ou pour conquérir des positions de choix ou, tout au moins, meilleures que la condition qui leur est faite, a écrit : « Pour les âmes faibles, les natures moutonnières, la « résolution » c'est la paix honteuse et lâche des vaincus, c'est le triomphe de la médiocrité, l'abandon définitif de tout essai de lutte, l'acceptation de la vie de tout le monde et le refus d'écouter davantage les sollicitations d'un idéal plus élevé que ne le comporte la mauvaise qualité de leur âme. »

Et M. Payot avait raison de vitupérer ainsi les hommes qui abandonnent tout recours à la volonté car, sans son intervention, rien ne peut se réaliser, alors qu'avec elle tout est possible.

On peut mettre en parallèle, avec la citation que nous venons de faire, une citation du docteur Gebhardt, qui écrit : « On a peine à croirè ce que peut l'homme par sa ferme volonté. L'histoire de la politique, des inventions, du commerce, de la richesse, de la science, de l'art, en est la preuve. »

C'est là une vérité expérimentale. Et le docteur Gebhardt signale à tous qu'il y a des forces insoupçonnées dans l'organisme de l'homme.

La volonté est en puissance chez tout homme

La volonté est, d'une façon innée, en puissance chez chaque homme et chez tous. Ceci est vrai de toute éternité, et pour si loin que l'on remonte dans la nuit des temps. Dès que l'homme a été placé sur terre, il a fallu qu'il recoure à elle.

Quand, à l'aube des premiers âges, le moustérien, entouré d'une nature rude et sévère, en présence d'un règne animal bien souvent beaucoup plus puissant que lui, être faible et minuscule n'ayant que ses ongles et ses dents pour se défendre, a dû faire face à toutes les difficultés, à toutes les luttes, s'il n'avait pas eu la volonté — sous une forme évidemment plus obscure que l'homme moderne — son espèce entière eût vite succombé et nous ne serions pas ici, ni vous ni moi, pour parler de lui. Il n'y aurait plus, depuis longtemps, d'espèce humaine. C'est sa volonté qui a servi son besoin de vivre et de se succéder, qui l'a porté à chercher les moyens de lutter contre les intempéries et contre les animaux féroces, qui l'a, ainsi, conduit à faire du feu, à se vêtir, à trouver « les abris sous roche », puis les cavernes, puis les constructions, à s'associer pour transformer sa faiblesse en force, à tailler, puis à polir la pierre, à travailler le bronze, puis le fer.

La volonté est donc chez chacun de nous. Mais elle est active à des degrés différents.

C'est à la développer, à la porter au maximum de force et d'efficacité, que nous convions notre lecteur et, pour cela, nous allons lui placer sous les yeux une méthode pratique dont l'efficacité a pu être constatée expérimentalement.

CHAPITRE II

Maladies et déficiences de la volonté

Avant de se livrer à une entreprise de mise en valeur d'une terre, d'une industrie, d'un commerce, il faut connaître ou étudier à fond son affaire, se rendre compte des aléas qu'elle présente, des obstacles d'ordre général et classique qu'on peut y rencontrer, examiner, en somme, la question sous l'angle des difficultés maxima et des données pessima.

S'il est vrai que la volonté est en nous, il est non moins vrai que cette volonté souffre parfois de véritables maladies. L'aboulie est une affection connue de tout temps, sous divers noms.

Les acceptions du mot « aboulie » sont très étendues. Il peut s'appliquer à un état pathologique très aigu ou à des déficiences relativement anodines, et même momentanées.

Les causes de ces anomalies peuvent, dans l'ensemble, se résumer en deux groupes :

1° le manque d'impulsion. Le sujet n'a aucune tendance à transformer ses désirs ou ses projets en action : le « je veux » mental en « agir ».

2° l'impulsion se produit, mais elle est trop raide ou trop intense. Elle supprime ainsi le choix ou le libre arbitre et, par conséquent, écarte l'intervention de la volonté.

C'est le manque d'impulsion qui est le cas le plus fréquent. Il peut être poussé si loin que le sujet se croit frappé de paralysie sans qu'il en soit rien. Il arrive même qu'il ait des hallucinations lui prescrivant le renoncement à toute décision ou, plus exactement, à tout acte volontaire.

En général, ces abouliques savent vouloir intérieurement, mentalement et selon des données raisonnables. Ils peuvent éprouver le désir d'agir, mais ils sont incapables de le faire ou de le faire convenablement. Leur volonté se limite à un obstacle infranchissable qui forme frontière entre les conceptions de cette volonté et les réalisations. Le « je veux » ne devient jamais une détermination active. Certains s'étonnent, eux-mêmes, de l'impuissance dont est frappée leur volonté.

Dans ses travaux sur cette question, le docteur Esquirol cite le cas d'un magistrat très

distingué qui, après des chagrins intimes ayant provoqué chez lui une forte crise morale, ne pouvait plus revenir dans le monde, ni s'occuper de ses affaires. Quand on lui parlait de voyager, de voir du monde, de surveiller son bien, il répondait : « Je sais que je devrais le faire, mais je ne parviens pas à le pouvoir. » Il disait aussi : « Je n'ai de volonté que pour ne pas vouloir. Je sais ce que je dois faire, mais la force m'abandonne au moment où je devrais agir. »

Et le cas de ce magistrat n'est pas le plus accentué. On trouve, rapportée par le docteur Billod, l'un des plus éminents psychologues et neurologues du XIXe siècle, l'histoire extraordinaire d'un notaire luttant désespérément et vainement contre cette force qui l'immobilise.

Voici, résumée, cette histoire:

A soixante-cinq ans, ce notaire vend son étude et abandonne sa profession. Peu de temps après, il est frappé d'aboulie. Billod, qui le soigne, conseille de le faire voyager et accepte de l'accompagner pendant son voyage.

On choisit l'Italie. Tous les arrangements sont faits pour cela. La veille du départ, le notaire déclare : « Je ne le pourrai jamais. » Et, le jour même, il se lève à six heures du matin pour aller prévenir Billod qu'il ne peut partir. Mais Billod arrive chez lui avant qu'il n'ait quitté son appartement, et parvient

à le mettre en fiacre. Et le voyage commence.

En arrivant à Marseille, la nécessité se présente pour le notaire d'envoyer une procuration à sa femme. Au moment de la signature, ayant fort bien tracé son nom, il se trouve dans l'incapacité de former le paraphe. Sa main est comme retenue. Il lutte avec des efforts physiques visibles, les nerfs tendus, les vaisseaux gonflés, la sueur au front. Enfin, au bout de trois quarts d'heure de ce combat, il parvient à apposer le paraphe, d'ailleurs imparfait.

Peu après, il voulut sortir pour connaître la ville. Pendant cinq jours de suite, il prit son chapeau pour cette promenade. Mais il ne pouvait ordonner à ses jambes de le porter dans la rue alors qu'il se déplaçait avec la plus grande aisance à l'intérieur de la maison — et partout ailleurs — en temps ordinaire. Il disait à Billod : « Je suis évidemment mon propre prisonnier. Ce n'est pas vous qui m'empêchez de sortir. Ce ne sont pas mes jambes. Qu'est-ce donc ? » Après cinq jours d'efforts, il parvint à accéder à la rue. Mais, au bout de cinq minutes, il rentra exténué, suant sang et eau, comme s'il avait couru pendant plusieurs kilomètres.

Et le voyage se poursuit. On part pour Naples. Toutefois, au moment du départ, le notaire fait des difficultés pour se mettre en route

et ne s'y décide que lorsque son médecin fait mine d'être disposé à employer un appareil de force.

D'étape en étape, on arrive à Rome. C'est précisément le jour de l'élection d'un pape. Le notaire dit : « Voilà une circonstance que j'appellerais heureuse si je n'étais pas malade. Je voudrais assister au couronnement, mais je ne sais si je pourrai. J'essaierai. » Effectivement, le jour venu, il se rase, prend son habit et... est incapable de se rendre à la cérémonie. Il le fait constater à son médecin en ces termes : « Vous voyez bien, je suis toujours mon prisonnier. Ce n'est pas le désir qui me manque, puisque je me prépare depuis trois heures. Me voici habillé, rasé, ganté, et voilà que je ne puis pas sortir d'ici. » Il dut renoncer à voir le couronnement, auquel il avait tant envie d'assister.

Pourtant, chez cet homme, à condition que la volonté n'eût pas à intervenir, les mouvements purement instinctifs se produisaient avec une intensité égale ou même supérieure à celle qui pouvait se manifester chez des hommes normaux. Il y en eut une démonstration éclatante sur la route du retour, vers Paris. Ce fut à Lyon que cela se produisit.

La voiture dans laquelle se trouvaient Billod et son malade passa sur le corps d'une femme qui avait été renversée par des chevaux. Le

notaire retrouva d'un seul coup toute son énergie. Sans attendre que la voiture fût arrêtée, il rejeta son manteau, ouvrit la portière, sauta à terre, il fut le premier descendu et arrivé auprès de la victime pour lui porter secours.

Ce sommeil, cette impuissance maladive de la volonté, dont nous venons de fournir deux exemples scientifiquement contrôlés, est une chose qui paraît d'autant plus étonnante que les personnes qui en souffrent restent en possession de toutes leurs qualités morales et intellectuelles. Mais elle est beaucoup plus explicable qu'il y paraît à première vue.

Il s'est formé chez l'individu une sorte de psychose, de lassitude, d'*involonté*, soit à la suite d'un choc ou d'une maladie, soit à la suite de longs efforts ou de grandes fatigues, soit à la suite d'un dépaysement, en somme, de toutes les choses qui ont fatigué l'âme et l'esprit. Il s'est, en résumé, constitué un état du subconscient qui peut se traduire par la formule « à quoi bon ? ». De ce subconscient monte une incitation — un ordre, pour ainsi dire — à ne rien faire, à ne rien accomplir. L'esprit construit des volitions comme on construit des romans, comme on bâtit des châteaux en Espagne. Et, quand vient l'instant de l'exécution, de l'impulsion qui conduit à la réalisation matérielle, la force d'inertie des recoins

obscurs de l'âme vous arrête net. C'est l'*inhibition* sous toutes ses formes.

*
**

Il est d'ailleurs des degrés dans cette impuissance et, sans en arriver au même point que les deux sujets dont nous venons de parler — qui ne sont pourtant pas, hélas ! des exceptions — il est des états moins graves qui ne laissent quand même pas d'être dangereux. Un exemple classique est celui du poète anglais Cobridge qui, fréquemment, ne parvenait pas à s'imposer de mettre sur le papier les idées qu'il avait conçues, les morceaux qu'il avait construits. A telles enseignes qu'à ses débuts il n'arriva jamais à écrire un livre de vers que lui avait commandé un éditeur, à la suite de la citation que Cobridge lui avait faite verbalement des principales poésies qui devaient composer l'ouvrage. Il rêvait tout le temps, il était brillant et intarissable causeur. Il ne pouvait jamais réaliser. Il avait pourtant, selon tous ceux qui l'ont connu et écrit sur lui, la puissance de raisonnement du philosophe, l'imagination du poète, l'inspiration du voyant.

Mais il était dominé par l'absence de volonté — par la « non-volonté ». Aussi, le psychologue Carpenter, qui l'avait étudié de près,

a-t-il pu écrire de lui : « Il n'y a probablement personne qui, étant doué d'aussi remarquables talents, en ait tiré si peu. »

Les remèdes, pour ce genre de non-volontaires, consistent à suggérer l'impulsion, insuffisante ou absente chez eux. Il faut qu'ils consentent à se placer, ou qu'on les force à se placer, dans des situations qui les contraignent à agir, qui les sortent de leur involonté, de la sujétion du subconscient. Le voyage — mais le voyage sans compagnie, ou du moins sans compagnon qui ait à agir pour eux — est une excellente chose. Entourés d'inconnu, dans des lieux où rien ne leur est familier, où aucun des faits ou des choses indispensables à la vie ne se présentera à eux s'ils ne font pas eux-mêmes le nécessaire, où le fait de vouloir et d'accomplir sera une chose indispensable à leur existence, l'instinct de conservation, qui les mettra en face de la nécessité inéluctable, les contraindra, non seulement à concevoir la volition, mais à l'amener à la réalisation, sous peine de ne pouvoir subsister.

Il sera bon, d'autre part, de faire travailler leur imagination, de leur servir un peu de romanesque, de les amener, sans qu'ils s'en aperçoivent, à des conceptions quelque peu aventureuses, de les engager sur la pente de ces conceptions et, lorsqu'ils seront bien pris dans l'engrenage, de les laisser tout seuls, en arriver

à la conclusion matérielle. En somme, il faut les placer devant le contraire du « fait accompli », c'est-à-dire devant « le fait à accomplir », inéluctablement.

Il faut, dans les cas dont nous venons de parler, tenir compte, non seulement d'un traitement moral et cérébral, mais aussi du régime purement physique. Il pourra, dans la plupart des cas, être avantageux de faire prendre une nourriture quelque peu excitante à ces sujets et de les amener peu à peu à faire des sports violents. Si l'on parvient jusqu'à ce dernier point, la guérison sera aux trois quarts obtenue. Le tout est que cela soit durable, auquel cas elle serait tout à fait acquise.

Il faut aussi provoquer des conversations, des discussions où, non seulement on n'hésitera pas à contredire le sujet, mais encore où l'on recherchera l'occasion de le faire. Il faut lui donner le moyen de prouver qu'il a raison. Administrer une preuve est déjà une opération complète de volonté.

Il faut s'efforcer de leur faire prendre des responsabilités.

*
**

Après ce premier groupe d'anomalies causées par le manque d'impulsion, examinons, main-

tenant, celles qui naissent de l'excès d'impulsion ou de l'impulsion rapide.

Il faut bien dire que, dans ce second groupe, les cas sont beaucoup moins fréquents et présentent beaucoup moins de variété. Dans toutes les espèces, l'impulsion instinctive se produit à peine que, déjà, elle est transformée en réalisation matérielle complète. Cela suffit à indiquer que la volonté n'a pas eu à intervenir — n'en a, si nous osons nous exprimer ainsi, pas eu le temps.

Il arrive, de cette manière, que le sujet accomplit des actes non concertés, souvent nuisibles pour lui et, parfois, pour les autres.

Le docteur Billod raconte qu'une de ses clientes, la marquise de X..., femme très intelligente et très distinguée, coupait souvent une phrase — phrase qu'elle reprenait tout de suite après — pour adresser une épithète inconvenante ou obscène à quelqu'un de la société. Le mot partait rapidement, comme d'une saccade, « ainsi qu'une flèche qui s'échappe ». Il était suivi, pendant une fraction de seconde, chez la marquise, d'un air interdit et de confusion.

Elle expliquait à son médecin que, dès qu'une personne de la compagnie dans laquelle elle se trouvait évoquait en elle une idée, une façon de penser, il fallait qu'elle l'exprimât avant même d'avoir réfléchi.

Une autre cliente de Billod, femme fort bien élevée, très intelligente et très lucide, éprouvait parfois le besoin de vociférer contre sa famille. Elle le faisait généralement dans l'un de ces endroits où l'on s'isole. Mais il n'est endroit si solitaire autour duquel ne se trouve quelque oreille pour vous entendre. Elle divulga, ainsi, certains secrets qui firent du tort aux siens et à elle-même. Elle le regrettait profondément, mais cela ne l'empêchait pas de recommencer. Elle expliquait qu'il fallait qu'elle parlât, qu'elle était brusquement poussée par une sorte d'instinct de violence, qui s'éveillait chez elle comme par explosion, pour disparaître aussitôt passé son besoin de s'extérioriser.

On a connu un député, il y a pas mal d'années, qui se laissait souvent aller, tout d'un coup, à un geste inconsidéré. A la buvette, il jetait le bout de sa cigarette dans le verre d'un collègue ; en séance, il lançait sur les huissiers de l'hémicycle le papier qu'il venait de froisser dans sa main. Un jour, qu'assis à sa place, au moment où la séance allait être ouverte, il faisait passer d'une main dans l'autre une boîte d'ivoire qu'il venait d'acheter, un de ses deux voisins de place arriva. Au moment précis où il allait s'asseoir, notre héros glissa la boîte sur le siège de l'arrivant. Le voisin sursauta avec un cri de douleur qui fit se tourner vers lui toute la salle. Le

mauvais plaisant eut beau s'excuser, son collègue le prit très mal. Le malheur voulut que l'accidenté fût un député très respecté, très écouté parmi les parlementaires. Or, il y avait, ce jour-là, élection du président de la Chambre, et celui qui avait fait la farce était candidat, avec les plus grandes chances de réussite. Inutile de dire que l'autre, tout à sa vengeance, n'eut qu'à dire quelques mots pour que notre homme fût battu et de loin.

Ce député, qui avait de très grandes qualités, à qui tout le monde, lors de ses débuts, prédisait le plus grand avenir, ne parvint jamais à avoir le moindre portefeuille de ministre ou de sous-secrétaire d'Etat, pas même à être rapporteur d'une question importante, car il passait pour un homme léger, agissant d'une façon fantaisiste et irréfléchie. Quand ses intimes lui faisaient remarquer les erreurs de son comportement et l'invitaient à le rectifier, il leur disait : « Eh ! je le sais bien que je me conduis comme un sot ! mais est-ce que vous croyez que je le fais exprès ! » Ceux à qui il disait cela croyaient que c'était une plaisanterie de plus ; seul, son médecin comprenait. Pour le sujet de cette seconde catégorie, il faut le calme. Il est également bon, du reste, de le dépayser. Car lorsque l'homme est soumis à certains réflexes qui lui deviennent habituels, il est avantageux de changer pour

quelque temps le cadre de sa vie, le changement de cadre aidant aux changements d'habitudes, aux transformations d'automatisme, aux adaptations psychiques aussi bien que matérielles. Mais, ce qu'il faudra surtout, c'est provoquer chez lui des « coups d'arrêt » à tous propos. Il faut le contraindre, même pour les choses les plus matérielles et les plus simples, à la réflexion. Arrêtez-le lorsqu'il va mettre son chapeau sur sa tête avant de partir, arrêtez-le au moment où il lève son verre jusqu'à sa bouche, arrêtez-le aussi, bien entendu, au moment où il va exécuter une décision importante, même réfléchie. Il faut que chacun de ses gestes soit précédé d'un mouvement de l'appareil cérébral qui consiste, en somme, à avoir bien conscience de mettre son chapeau, de boire, du fait qu'il va accomplir le geste d'exécution de sa grande décision. Il faut que son cerveau lui dise : « Je vais mettre mon chapeau » ou « je vais boire » ou « je vais maintenant exécuter telle décision, parce que telle est ma volonté ». En un mot, qu'aucun de ses gestes ne soit automatique.

Comme pour les malades de la première catégorie, il faudra lui faire faire des sports quelque peu violents, pour que les risques l'habituent à calculer et qu'ainsi il échappe peu à peu aux gestes irréfléchis, aux réflexes, aux impulsions trop rapides.

*
**

Il est inutile de dire que la guérison de semblables maladies psychiques ne peut être opérée, surtout au début de la cure, par le malade lui-même. Le fait même qu'il s'agisse d'une carence morbide de la volonté exclut l'idée que le malade puisse vouloir efficacement faire ce qui lui serait nécessaire pour guérir.

Il faut que le traitement soit dirigé, suscité par un autre, il est indispensable que l'intervention première vienne de l'extérieur. Et cela se conçoit facilement, puisque le sujet est sa propre victime et qu'il est le jouet de forces obscures et annihilantes qui règnent à l'intérieur de lui-même.

C'est tellement vrai et constaté que beaucoup de médecins psychiâtres ou neurologues recourent, pour les cas les plus graves, à l'hypnose qui a souvent — pas toujours — donné d'excellents résultats. Sans aller jusque-là, il faut quelqu'un qui, pour commencer, impose sa volonté afin de faire exécuter les différentes phases du traitement.

On imagine bien, par exemple, qu'un malade de la première catégorie, souffrant de manque d'impulsion, constamment en proie à l'inhibition, ne partira pas de lui-même pour le

voyage que nous recommandons. Il faudra, pour commencer, quelqu'un qui prenne de l'autorité sur lui, qui l'embarque, qui l'accompagne jusqu'à un certain moment pour le laisser se débrouiller ensuite, quitte à ne faire que feindre de l'abandonner à lui-même, tout en s'arrangeant pour le surveiller sans qu'il s'en doute, afin d'éviter les accidents.

Nous avons dit que, pour ces sujets du premier groupe, il fallait avoir recours à la conversation, exciter leur imagination, se servir de la contradiction même injuste. Tout cela ne peut être fait que grâce à une intervention extérieure.

Pour ceux du second groupe, il suffit de lire ce que nous avons écrit sur leur traitement pour voir immédiatement que cette intervention extérieure est matériellement indispensable à tous les moments de la cure.

D'ailleurs, lorsque la maladie prend des formes trop violentes, elle relève du neurologue ; il faut recourir au médecin.

Les simples déficiences

Nous venons de parler des cas graves de maladies de la volonté. Sans qu'un homme ou une femme soit atteint d'une façon aussi sérieuse, il ou elle peut souffrir d'une déficience de sa volonté.

Au moment d'agir l'hésitation se présente, ou bien, à la moindre difficulté, à la moindre résistance on abandonne l'exécution de ce que l'on avait conçu, ou même ce dont on avait commencé l'exécution.

Ces manifestations de faiblesse peuvent se produire sans cause apparente, par simple lassitude de l'effort, dégoût de la lutte.

Mais elles sont également provoquées par certains mouvements intérieurs, par certaines réactions psychiques, par certains sentiments dont on peut, du reste, aussi bien dire qu'ils sont, déjà, en eux-mêmes, des déficiences de la volonté.

Le doute est une déficience de la volonté. La méfiance en est une autre. La peur en est une troisième. Les phobies, — sans même employer ce mot avec sa valeur pathologique — en sont aussi. Ces déficiences générales et permanentes en provoquent d'autres particulières, accidentelles et momentanées.

Les faiblesses de la volonté peuvent venir d'un état physique généralement ou momentanément défectueux, d'un épuisement du système nerveux, des erreurs de l'éducation première, enfin, et dans la plupart des cas, du manque d'accoutumance à l'action de la volonté, du renoncement inconscient à utiliser, à faire jouer, cette force qui, ainsi, s'endort,

se paralyse — j'écrirais volontiers « s'ankylose ».

Donc, faiblesse physique, faiblesse de caractère, carence de l'intelligence sur certains points.

Le tout se traduit par des actes vains, inachevés, futiles ou puérils, qui ne correspondent ni aux réalités en face desquelles on se trouve, ni, souvent, simplement aux nécessités — qui en sont même, dans bien des cas, tout à l'opposé.

Dans ces formes et dans ces proportions, le manque de volonté est, à tous les coups et dans toutes circonstances, immanquablement guérissable. Il suffit, pour cela, à celui qui en souffre, qui en supporte quotidiennement les inconvénients, de *vouloir* se débarrasser de cette pesante, coûteuse — et fréquemment humiliante — faiblesse.

Pour ceux qui veulent rejeter ce fardeau, ou seulement pour ceux qui sans avoir à le porter veulent développer leur volonté, jusqu'à l'extrême limite, les moyens ne manquent pas et sont à la portée de tous. Il n'est que de les connaître et de les appliquer exactement. A cette dernière condition, la réussite est infaillible.

CHAPITRE III

Préparation à la volonté

En dehors des sujets généralement atteints, dont nous avons parlé dans le chapitre précédent, tout être humain qui est déterminé à développer ou à cultiver sa volonté — et tout être humain doit, impérieusement, être animé de cette détermination — peut le faire lui-même et seul. La fermeté de cette détermination qui est déjà, en soi, une amorce de la volonté et une démonstration qu'elle tend à s'éveiller, est également un premier mouvement d'entraînement parmi ceux qu'il y aura à faire pour la porter à son maximum.

Dites-vous d'abord que ce que vous voulez obtenir n'est que la mise en valeur, l'accroissement d'un capital que vous possédez de

naissance. Mettez-vous dans la tête ce que le héros de La Fontaine, le

Riche laboureur sentant sa fin prochaine

disait à ses enfants.

Vous aurez à cultiver le tréfonds de vous-même, à retourner tous les coins de votre être intérieur et extérieur. La tâche n'est pas difficile, puisqu'il s'agit de faire fructifier un sol où le germe est déjà placé. Mais elle est minutieuse et exige de la persévérance pendant quelque temps.

Elle ne doit pas être faite à la légère et comme un jeu de l'esprit, mais comme une mission noble que vous remplissez vis-à-vis de vous-même, car vous devez vous dire, encore, que c'est une grande chose que vous allez accomplir, que vous en sortirez un homme nouveau.

*
**

Une période préparatoire s'impose afin de mettre votre cerveau, vos nerfs et vos muscles dans le meilleur état possible pour aborder comme il convient le début de votre culture.

REPOS TOTAL. — Vous devez en premier lieu vous rendre compte de ce fait que la volonté a un côté intellectuel et un côté physique, puisque toute volition qui se réalise

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

se traduit par un mouvement ou, si vous préférez, tout acte de la volonté est immanquablement, aussi, un mouvement (nous reviendrons plus loin sur ce point).

Lors, donc, que vous vous disposez à cultiver votre volonté, il faut commencer par vous placer dans les conditions intellectuelles, morales et physiques les plus favorables.

Vous commencerez, en conséquence, par vous mettre au repos le plus longtemps que vous le pourrez, et en dehors de votre cadre habituel. L'idéal serait que ce repos pût durer de six semaines à deux mois. Mais, dans la vie moderne, peu de gens peuvent disposer d'un laps de temps aussi long de repos complet. Au pis aller, une quinzaine de jours peuvent déjà être d'un bon secours. Quel que soit le temps dont vous disposerez, il faudra en tirer la quintessence.

Nous venons de dire que votre repos devra être pris en dehors de votre cadre habituel : c'est qu'il faut que vous ayez le calme absolu, que vous échappiez à toute préoccupation, que ce soient de grandes choses ou les mille petits riens auxquels vous obligent vos affaires courantes ou votre vie quotidienne. Il faut aussi que vous échappiez à vos habitudes. Il faut que votre calme soit complet, que vous redeveniez un homme libre, affranchi de toutes les entraves acquises, un homme libre en face

de la libre nature, que vous fassiez le vide de toutes les nécessités contractées, de tous les besoins ou servitudes imposés par l'existence de l'homme actuel, en un mot que vous reveniez à zéro, comme le jour de votre naissance, par rapport au libre jeu de votre cerveau.

La réunion de ces conditions est indispensable. C'est elle qui créera, chez vous, les états mentaux et physiques nécessaires. Les états mentaux, parce qu'elle amènera une sorte de désintoxication de votre esprit, lequel prendra une force, une élasticité nouvelles, pour s'élancer vers de nouveaux idéaux ; les états physiques, parce que vos muscles se délasseront et que votre système nerveux se détendra.

Pendant ce repos, vous ne devez ni recourir à un abandon physique excessif ni à des fatigues inutiles. En un mot, vous ne devez ni observer les précautions d'un convalescent ni exécuter les efforts d'un sportif ou d'un touriste. Des promenades sans but précis et sans fatigue, des observations superficielles de la nature, quelques lectures qui ne soient pas absorbantes. Si la fantaisie vous prend, en passant, de vous livrer à un exercice autre que la marche — qui, elle-même, ne doit pas être poussée à l'excès — que cet exercice ne soit ni fatigant ni compliqué. Bien entendu, cela ne signifie pas que vous deviez renoncer au minimum de mouvements que l'hygiène exige.

Après le bain ou le tub du matin, il faut faire les quelques minutes de culture physique indispensables à la réaction et à l'équilibre du corps. Un peu de natation — sans plongeon ni plongée et pendant quelques minutes seulement — sera excellent. Tout cela doit être fait naturellement, simplement et sans recherche de combinaisons spéciales ou compliquées.

Vous pouvez aussi jouer un peu, si le cœur vous en dit. Mais le difficile, dans le jeu, est de ne pas se laisser entraîner, de ne pas s'éterniser sur la partie, de ne pas risquer de se coucher trop tard ou de manquer l'heure d'un repas. Enfin, si peu que vous soyez joueur, il y aura pendant que vous jouerez une certaine tension cérébrale et nerveuse ; cérébrale par la conduite de votre partie, nerveuse par l'effet sur vos nerfs de la préoccupation du gain ou de la perte. Il vaudrait donc mieux ne pas se laisser aller à ce genre de distraction.

Ne vous y laissez donc aller, en tous les cas, qu'à trois conditions :

1° que ce ne soit qu'exceptionnellement et pas à titre d'habitude (il serait inutile de vous être déchargé de vos habitudes ordinaires pour reprendre le poids d'habitudes nouvelles) ;

2° que ce ne soit jamais d'une façon prolongée ;

3° que ce ne soit pas un jeu absorbant ou compliqué (le bridge, notamment, doit être

sévèrement proscrit et ce d'autant plus que vous seriez porté d'ordinaire à vous y passionner).

Mais, direz-vous, si je suis obligé de réunir toutes les conditions que vous venez d'indiquer, je m'ennuierai terriblement.

Pas forcément. Ce n'est pas peu de chose que de se sentir libre et affranchi devant la libre et belle nature. Quand vous l'aurez essayé, vous vous rendrez compte de ceci : sans savoir pourquoi ni comment, vous n'aurez presque jamais éprouvé l'ennui. Le spleen ne vient, en réalité, que de la contrainte, du fait que nous nous trouvons dans un endroit ou que nous vivons dans des conditions qui nous sont imposées par les hommes ou par les circonstances, d'où nous ne pouvons partir ou dont nous ne pouvons pas nous affranchir. ce qui ne sera pas votre cas, puisque vous serez où vous serez, vous ferez ce que vous ferez et vous resterez, vous continuerez par votre seule option, votre unique décision. Et puis, si, à la longue, un peu d'ennui survient, eh bien, au pis aller, ce ne sera pas si mauvais ! L'ennui fait office de rechargeur de pile ou d'accumulateur. Il donne envie d'agir, il en crée le besoin, l'impatience même. Il vous amène à vouloir, à tout prix, faire quelque chose. Et il sera bon de vouloir très fort votre volonté, pour bien la posséder dans sa plénitude.

*
**

Faire travailler son esprit et ses sens

Cette période de repos terminée, vous serez dans un état d'équilibre nerveux et mental parfait. Il s'agira alors de porter votre esprit et vos sens au degré maximum d'acuité — puisqu'il faut que la volonté puisse s'appuyer à la fois sur les qualités intellectuelles et sur les qualités physiques.

En ce qui concerne l'esprit : ce que vous devez surtout développer, c'est votre faculté d'observation. L'observation est nécessaire pour connaître le monde, et nous verrons plus loin que cette connaissance est indispensable au volontaire.

Au stade dont nous parlons pour le moment, il ne s'agit que de développer la faculté d'observation. En conséquence, on doit saisir toutes les occasions, si minces fussent-elles, — dussent-elles, même, se rapporter à des choses purement matérielles et hors du domaine psychologique — d'exercer cette faculté. Observez tout : depuis la façon dont un homme intelligent se comporte en des circonstances données ou se tire d'un pas difficile, jusqu'à la façon dont l'humble potier s'y prend pour tourner une alcarazas.

Vous devez ensuite développer, par le même procédé, votre faculté d'analyse. Vous devez à tout propos l'exercer.

Tenez compte de cette particularité qu'en procédant à ces deux exercices vous devez être complètement désintéressé ; je veux dire que, dans cette période préparatoire, vos observations et vos analyses ne sont pas destinées à vous donner un résultat direct. Le résultat à obtenir est momentanément platonique : rappelez-vous qu'il consiste uniquement à vous procurer les éléments d'un ensemble destiné à vous mettre en état de procéder au développement de votre volonté.

*
**

En ce qui concerne les sens, vous devez faire travailler votre vue et votre ouïe.

Il n'est naturellement pas question pour un myope ou pour un presbyte de se débarrasser de sa myopie ou de sa presbytie, ni pour une personne dure d'oreille de retrouver une perception éclatante des sons. Il est seulement question, pour les uns et pour les autres, d'acquérir le maximum d'efficacité de leur organe visuel ou auditif. Disons, cependant, que l'acuité de la vue ou de l'audition ne dépend pas toujours ou plutôt n'est pas toujours en raison

directe de l'état de l'organe. En tous les cas, un myope ou un presbyte qui sait bien regarder et enregistrer ce qu'il a vu, un homme faible de l'ouïe qui sait bien écouter et analyser les sons, voient ou entendent mieux qu'un homme à l'œil parfaitement net qui regarde mal et ne retient rien de sa vision, et qu'un homme à l'oreille fine qui brouille tous les sons.

***

Les procédés pour exercer la vue et l'ouïe sont purement mécaniques. Ils ne sont pas ennuyeux et peuvent même être une manière de passe-temps. En voici quelques-uns :

Pour la vue, il y a le procédé classique du professeur de dessin, à l'usage des débutants. Vous regardez rapidement une image et, tout de suite après, vous en donnez les grandes lignes à quelqu'un.

Mais ce procédé, sous cette forme exagérément simplifiée, ne donnerait pas les résultats que nous attendons. Il faut que vous le poussiez beaucoup plus loin et que vous preniez, par le détail, le système sur lequel il se construit.

Tout d'abord, regardez un point quelconque de l'horizon, le plus éloigné possible, observez tous les objets qui constituent ce qui fait masse.

Déterminez la nature de ces objets ou de ces masses, puis allez vous rendre compte de près ou à la jumelle — mais de préférence de près — de ce qu'ils sont exactement. Vous verrez ainsi si vous ne vous êtes pas trompé sur l'identification de chaque chose.

Que vous vous soyez trompé ou non, vous constaterez les déformations que prennent un homme, une bête ou une chose quelconque dans certaines positions, à certains éclairages, à certaines distances. Cet exercice, fréquemment répété, vous permettra de prendre l'habitude d'identifier du premier coup d'œil les êtres et les choses dans toutes les conditions, même les plus mauvaises, de visibilité. Les myopes et les presbytes peuvent le renouveler à tout instant et à courte distance, en regardant quelque chose d'abord à l'œil nu puis en mettant leurs lunettes.

Les choses ainsi étudiées dans leur détail, vous passez au second temps, qui est la vue d'ensemble. A cette fin, vous regardez un paysage, un groupe de maisons, l'ensemble d'une installation d'une pièce où vous entrez pour la première fois. Tout de suite après le premier coup d'œil, et sans plus regarder, vous transportez, avec tous les détails, ce que vous avez vu sur une feuille de papier. Il n'est pas nécessaire pour cela que vous sachiez dessiner. Vous reportez grossièrement, fût-ce avec des

traits informes ou même en écrivant le nom des choses. Pour la mise en place et la perspective, vous indiquez : ici, telle chose, en arrière, en avant, ou sur le côté, de telle autre, à telle distance. Vous rectifiez vos erreurs par la suite. En vous livrant souvent à cette expérience, les erreurs finissent par ne plus se produire.

Un autre exercice consiste à découper des lamelles de carton ou de bois de sept à huit centimètres sur trois à quatre de large. Faites ainsi au moins cinq ou six lamelles. Sur chaque lamelle, tracez un nombre déterminé de traits au crayon rouge, vert, violet et bleu. Brouillez vos lamelles sur une table, comme on brouille des dominos, mais la partie colorée en dessus, puis tournez brusquement le dos. Indiquez ensuite, en commençant par la droite ou par la gauche, la situation respective de chaque lamelle. Là encore, il faut arriver à ne pas se tromper. Ces exercices ont pour but non seulement de voir juste rapidement et d'enregistrer très vite la vision, mais encore d'acquérir ou de développer la mémoire visuelle. Ce sont ces résultats qui constituent la véritable « vue » ; cependant, bien des gens qui ont un organe excellent ne pensent pas à les rechercher.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée
le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

*
**

Quant à l'ouïe, ce à quoi il faut s'exercer c'est à l'analyse des sons. Il y a pour cela bien des moyens.

D'abord, vous pouvez toujours vous amuser, quand vous entrez quelque part où fonctionne la T. S. F. — si vous en êtes vous-même un fervent, bien entendu — à déterminer tout de suite quel est le speaker qui parle ou l'artiste qui chante, etc. Mais j'avoue que ce moyen ne me satisfait pas beaucoup parce que, si vous n'êtes pas un fervent de la T. S. F., vous n'avez pas de moyens d'identification, et si vous en êtes un fervent, vous avez d'autres repères que le son. Cependant, l'étude faite méthodiquement, les diverses nuances d'audition que présente la radiodiffusion n'est pas négligeable pour l'éducation de l'ouïe.

Plus précis est l'exercice qui consiste à mettre dans un sac des pièces d'or, dans un autre des pièces d'argent, dans un troisième des pièces de cuivre. Une personne de votre entourage remue l'un des sacs et vous devez désigner son contenu. On peut aussi faire tomber derrière vous une cuiller en argent ou une cuiller en inolz, et vous devez dire laquelle a touché le sol.

Il faut aussi s'exercer à reconnaître le son des cloches des églises.

On parvient, de cette façon, à prendre l'habitude d'analyser les bruits, de déterminer tous les sons et de les décomposer, et, même avec une ouïe imparfaite, on parvient à saisir au passage bien des choses que des gens à l'oreille fine laissent passer ou dont ils sont incapables de déterminer la nature.

*
**

Ces exercices pour le développement des qualités visuelles et auditives peuvent revêtir maintes formes, utiliser maints moyens. L'ingéniosité de chacun peut, au reste, en inventer un chaque jour. Cette éducation des sens est indispensable pour l'homme qui veut concevoir des volitions précises et les faire exécuter rapidement, sans risque de se tromper ou d'être trompé.

Le jeu précis des sens a, du reste, un double effet et une double utilité. Tout d'abord, nous venons de le dire, il est à peu près indispensable de voir et d'entendre rapidement et d'une façon exacte quand on veut faire acte de volonté. Ensuite, le fait d'être certain que l'on voit et entend exactement, que l'on ne saurait être berné, vous donne de l'assurance,

et l'assurance est une aide précieuse pour le volontaire. Enfin, cela fait partie de l'équilibre physique propre à faciliter la manifestation de la volonté.

C'est également, en vue de cet utile équilibre, que, pendant la période préparatoire, vous devrez faire quelques exercices physiques qui mettront vos nerfs et vos muscles d'aplomb. Nous ne parlons pas d'exercices très violents : un peu de gymnastique suédoise, des mouvements d'assouplissement, un peu de sandow ou de petites haltères. Il ne s'agit pas de se transformer en hercule, ni même, pour ceux qui ne sont pas très forts musculairement, de le devenir. Il s'agit simplement d'assouplir votre corps dans la mesure du possible, de rendre vos réflexes harmonieux, et de prendre l'habitude de les surveiller et d'en tirer le maximum. Ai-je besoin de souligner que, pour un homme qui veut être maître de sa volonté et en tirer le maximum, cette surveillance et cette maîtrise des réflexes sont indispensables ?

*
**

Et, puisqu'il s'agit d'équilibre physique, est-ce à dire qu'un malade est incapable d'avoir de la volonté (je n'ai pas écrit des exigences) au sens exact du mot ?

Entendons-nous : si, par maladie, nous voulons parler d'une crise grave comme une fièvre typhoïde, une pneumonie, voire une forte grippe, une période de grosse fièvre, il est évident que le malade ne peut être en possession de sa volonté, de toute sa force de caractère, ni surtout des moyens pour les faire triompher.

Mais si nous parlons d'une maladie chronique, d'un état pour ainsi dire latent ou d'une infirmité, il en va tout autrement. Nul n'ignore que l'homme finit toujours par s'accommoder de ses inconvénients physiques, qu'il vit avec eux comme s'ils n'existaient pas, n'en tenant compte que lorsqu'ils le secouent par une attaque brusque et aiguë. Il semble s'établir un contact entre le patient et le mal, le premier acceptant son fâcheux hôte comme s'il l'ignorait ou prenant des précautions qui lui permettent de le supporter, le second faisant mine de sommeiller ou laissant l'autre s'adapter à sa présence, semblant parfois s'adapter lui-même à ses habitudes.

Dans cet état constant — et à moins, bien entendu, qu'il ne s'agisse d'un mal relevant de la neurologie — un être humain peut fort bien bénéficier quotidiennement, à l'ordinaire, d'un équilibre physique très suffisant.

Au surplus, les exercices que nous venons

d'indiquer, et les buts que nous leur avons assignés, montrent assez, par leurs limites mêmes, que le but à atteindre est accessible à tout le monde, à moins que l'on ne soit moribond.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

CHAPITRE IV

Révélation de la volonté

Lorsque vous aurez atteint cet état d'équilibre physique et mental, que vous aurez, en somme, construit un habitat aussi parfait que possible à la volonté, il faudra l'inciter à s'y révéler et à s'y fortifier.

Il faudra, d'abord, voir quel chemin elle devra prendre pour cette révélation. Pour parler en clair, vous devrez chercher à vous rendre compte de ce qui vous a manqué, pour que vos qualités volontaires atteignent leur maximum d'intensité et d'efficacité.

Pour cela, vous devrez procéder à un examen général de votre vie, de vos actions.

Comme chaque fois qu'il s'agit d'un examen psychologique, nous recommanderons, ainsi que nous l'avons déjà fait dans un autre ouvrage [1],

(1) Méthode pratique pour vaincre la timidité.

de faire cet examen par écrit. Vous devez faire, à vous-même, un rapport sur vous-même, en remontant jusqu'au plus loin que vous puissiez vous voir dans votre enfance. Repassez tous les faits de votre existence.

Votre travail doit être construit de façon à être classé par périodes d'âges. Les réactions psychologiques ne se présentent pas, en effet, de la même façon chez l'enfant, chez l'adolescent, chez le jeune homme ou la jeune fille et chez l'être complètement adulte. Ce sont justement les réactions de votre volonté ou leur absence ou leur faiblesse que vous avez à constater.

Voici, du reste, le schéma de présentation de ce rapport.

Enfance. — Attitude vis-à-vis des ascendants ; influence qu'ils ont eue sur vous ; premier désir ou première fantaisie d'enfant ; contrariétés ; chagrins.

Comment faisiez-vous pour tâcher de réaliser vos désirs ou fantaisies ? Quelle attitude dans vos chagrins ou contrariétés ? Obéissiez-vous à vos parents par crainte ou par affection ?

Premier contact avec l'école ou avec les professeurs ; avec les différentes matières d'enseignement ; quelles matières vous ont intéressé, voire séduit, dès l'abord ?

Adolescence. — Avez-vous été un bon élève?

Si oui, pourquoi ? Sentiment du devoir ? Amour-propre ? Goût pur et simple de l'étude ?

Si non, pourquoi encore ? Apathie naturelle ? Indifférence pour le savoir ? Répulsion pour les travaux de l'esprit, excès d'imagination et imagination vagabonde ?

Avez-vous eu beaucoup d'amis pendant votre période scolaire ? Que vous en ayez eu peu ou beaucoup, est-ce vous qui aviez de l'influence sur eux et cette influence était-elle concertée, voulue par vous ? Ou bien, était-ce eux qui avaient de l'influence sur vous ? Dans ce dernier cas, quels ont été les résultats de cette ou de ces influences ?

Avez-vous eu des succès scolaires ? Si oui, rappelez-vous si vous les avez eus facilement ou grâce à de gros efforts. Si vous avez eu des échecs, quelles en ont été les causes apparentes ?

Jeune homme (ou jeune fille). — Vos premiers contacts avec le monde en société. Les souhaitiez-vous ou non ? Vous y rendiez-vous comme à une corvée ?

Vos premiers rapports avec une personne du sexe opposé. Votre attitude en l'occurrence. Est-ce vous qui avez recherché ces rapports ?

Amitié nouvelle, brouille ou rupture avec ces amitiés nouvelles ou avec d'anciennes amitiés. Votre attitude.

Les examens. Comment vous y prépariez-vous et vous y soumettiez-vous ? Avez-vous eu des succès ou des insuccès ? A quoi attribuez-vous les uns ou les autres ?

Aduite. — Comment avez-vous mené vos affaires ? Comment êtes-vous venu au métier ou à la profession que vous exercez, ou comment occupez-vous la position que vous occupez ?

Avez-vous beaucoup d'amis ? Etes-vous sûr d'eux ou de quelques-uns d'entre eux ? Quelle est la forme de vos rapports avec les plus intimes ?

Est-ce eux qui ont de l'influence sur vous ou vous sur eux ?

Vos rapports avec les personnes d'un autre sexe.

Comment faites-vous votre vie ? Etes-vous satisfait ?

Quand vous rédigerez ce document, n'oubliez pas que c'est une sorte de journal rétrospectif que vous devez établir. Ce sont des faits que vous couchez sur le papier et c'est toujours un fait qui doit répondre à la question quelle qu'elle soit. Vous tirez la conséquence de chaque fait de votre vie.

Ainsi, vous percevrez qu'il y a une force qui vous a poussé ou qui vous a fait défaut, car vous distinguerez les cas où vous avez manqué quelque chose faute de cette force motrice et

ceux où vous avez triomphé grâce à elle. Vous sentirez clairement l'existence de cette force qu'est la volonté.

Ce sera la révélation de la volonté qui est en vous.

Vous verrez, enfin, l'influence qu'aura eue et qu'a, dans le présent, la volonté ou son insuffisance sur l'ensemble de votre vie.

Travail long et minutieux, objecterez-vous, et peut-être difficile.

Vous verrez, au contraire, quand vous l'aurez commencé, qu'il ne manquera pas d'attrait et, sans doute, vous y laisserez-vous prendre comme à un roman que vous raconterez à vous-même et à vous seul. Si, du reste, vous manquez de temps ou que vous craigniez de ne pas tout reconstituer exactement, vous pouvez vous borner aux lignes générales et aux grands faits; mais le résultat sera moins clair et démonstratif que si vous entrez dans le détail.

De toute façon, ce travail est absolument nécessaire. Il faut que vous vous connaissiez bien et d'une manière raisonnée, que vous dégagiez vos points faibles et vos points forts, vos erreurs d'attitude ou vos procédés judicieux. Comment, en effet, pourriez-vous développer votre volonté si vous ne savez pas devant quoi elle s'incline, devant quoi elle se dresse, ce qui l'abat ou ce qui lui donne un coup de fouet ?

Ce travail a justement pour but de vous mettre sur la voie qui vous permettra d'arriver à la connaissance des qualités et des défauts qui sont en vous et qui doivent aider ou nuire à votre volonté.

*
**

Les principales de ces qualités sont :

la claire vision de ce que l'on veut ;

la claire et rapide vision des réalités en présence desquelles on se trouve ;

la bravoure ;

l'endurance ;

la faculté d'observation et d'analyse ;

le goût de la ligne droite ;

l'amour-propre ;

le don de savoir toujours se tenir dans son droit ;

la rapidité de décision ;

la persévérance.

Les principaux défauts ou erreurs sont :

bien entendu, tout ce qui est le contraire des qualités que nous venons d'énumérer ou qui est en antinomie avec elles ;

la tendance à la peur ;

le doute, en général ;

le scepticisme ;

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

le respect exagéré des situations acquises, la crainte d'aborder plus fort que soi ;
le manque de fierté ou de dignité ;
la tendance à la résignation et plus encore au renoncement ;
la peur des responsabilités ;
l'irrésolution ;
l'appréhension de l'effort ;
la méfiance de soi-même ;
la paresse ou le goût de l'oisiveté ;
la rêverie si elle empiète sur l'action.

En faisant l'examen rétrospectif aussi détaillé que possible dont nous avons parlé, en relisant ce que vous aurez écrit et en cherchant à analyser chacune des situations, vous verrez que, parsemé dans l'ensemble de votre rédaction, vous trouverez, en bien et en mal, un peu de tout ce que nous venons d'énumérer.

Nous examinerons tout à l'heure ce que vous aurez à faire pour développer les qualités et faire disparaître les défauts, afin de bien saisir votre volonté, la développer et la tenir bien en main.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée
le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

CHAPITRE V

Captation de la volonté

Mais, tout d'abord, il vous faut vous rendre un compte exact du mécanisme qui fait jouer la volonté.

Nous avons dit, déjà, que la volonté avait un côté immatériel et un côté matériel.

Cela se conçoit aisément, puisqu'elle commence par la pensée et qu'elle se traduit et se termine par un ou des actes matériels.

Les prêtres byzantins allaient même beaucoup plus loin. Ils admettaient que le côté pensée de la volonté se manifestait directement à l'extérieur sous une forme pour ainsi dire matérielle, quelque chose comme des effluves.

A une certaine époque, ils citaient même l'un d'entre eux qui, lorsque la foule ameutée ou même une troupe régulière de soldats de l'empereur voulait violer l'entrée de Sainte-

Sophie, n'avait qu'à se présenter sur le perron de l'église et à étendre les bras en fixant sa volonté pour défendre la porte. Les arrivants ou les assaillants — appelez-les comme vous voudrez — pour si nombreux qu'ils fussent, se sentaient refoulés, presque bousculés les uns sur les autres, par une sorte de secousse inexpliquée, de poussée comme issue d'ondes rayonnantes, formant, matériellement, coup de bélier. D'aucuns affirmaient qu'au bout des doigts du prêtre crépitaient des étincelles bleuâtres.

Faisons la part de la légende et n'acceptons pas intégralement cette anecdote. Mais il est, au moins, vraisemblable que le prêtre en question, grand volontaire, tendant tout son vouloir à empêcher les viols du sanctuaire, ait eu une telle attitude, en ces occasions, que les masses populaires et les soldats en aient été profondément impressionnés et se soient sentis incapables de franchir le seuil qu'il défendait : l'humble religieux les dominait par la force de sa volonté. Celle-ci avait donc bien une action matérielle directe.

Mais, répétons-le, quand nous disons ici : la volonté a un côté immatériel et un côté matériel, nous évoquons un phénomène moins prodigieux, tout à fait normal même, et qui se reproduit chez nous à tout moment et qui est la transformation de la pensée en acte.

Comme dans toutes les manifestations psychologiques, c'est le cerveau qui joue le rôle essentiel dans ce phénomène courant.

Le cerveau — on ne doit jamais perdre de vue ce fait — est, lui-même, un agent à double caractère immatériel et matériel. C'est le point où se fait le travail mystérieux de la naissance de la pensée — de cette pensée qui a été donnée à l'homme comme pour le laisser en contact avec l'inspiration divine — et c'est en même temps le poste de commande et aussi le moteur qui ordonne le mouvement et met en marche tous nos muscles et tout le reste de notre organisme physique.

On peut dire, en la décomposant, que la fonction du cerveau est triple : il fait éclore la pensée, il préside à notre sensibilité musculaire, il ordonne le mouvement physique en commandant aux nerfs et aux muscles. Le point de liaison entre le côté purement immatériel, qu'est la pensée, et le côté purement matériel, qu'est le mouvement physique qui constitue l'acte, est le moment — ou l'endroit à votre choix — où le cerveau prend la présidence de la sensibilité musculaire.

Après avoir conçu une volition (côté immatériel), le cerveau met, par cette présidence ou maîtrise, les muscles en liaison avec cette volition (côté immatériel se prolongeant dans le sens matériel) ; et, en même temps, il les

recharge, comme on recharge des accumulateurs ou comme on met le contact avec un démarreur d'auto (côté matériel). Enfin, les muscles étant en état d'agir, le corps en ordre de marche, il commande le mouvement et le fait exécuter (union du côté matériel et du côté immatériel). Si le cerveau remplit mal sa fonction, s'il néglige le point de liaison, la sensibilité musculaire reste nulle ou excessive ou joue à contre-temps, comme un moteur mal réglé. Alors l'idée ne parvient pas jusqu'aux muscles, même si l'ordre du cerveau s'adresse à eux, il est mal donné et l'acte n'a pas lieu ou se déforme.

Pour procéder à la culture de votre volonté, il faut l'avoir en main et, pour cela, il est indispensable que vous vous rendiez bien compte du mécanisme que nous venons de décrire.

Vous devez donc, primordialement, vous exercer à surveiller le travail de votre cerveau, chaque fois qu'il s'y forme une volition et observer, dans toute la mesure du possible, la transformation de cette volition en acte, constatant et pesant tous les détails d'exécution.

C'est ainsi seulement que vous parviendrez à posséder l'empire et la conduite de votre cerveau, empire et conduite qui, vous le pensez bien, sont indispensables pour le développement et l'utilisation de la volonté.

Le processus de l'acte volontaire

En somme, le cerveau est chargé de faire passer le « je veux » mental à l'exécution des mouvements, et ce que nous avons écrit précédemment peut se résumer ainsi :

L'acte volontaire présente quatre phases :

1° la conception ;

2° la délibération intérieure, qui n'est que peser le pour et le contre de cette conception ;

3° la détermination, qui est le résultat de cette délibération ;

4° l'exécution.

C'est la marche de ces quatre phases qui aboutit à la réalisation, laquelle se traduit par le mouvement.

On peut donc dire que la volonté se compose de la *conception*, suivie de l'acceptation, de l'effort qu'est le *mouvement*.

*
**

L'une des premières nécessités pour la culture de la volonté est donc une étude de vos propres mouvements.

Théodule Ribot a écrit : « Les mouvements forment la trame sur laquelle la conscience dessine ses broderies. »

Cela signifie que notre vie intérieure, nos

forces profondes, sont toujours prêtes à l'activité ; mais que, pour que cette activité soit harmonieuse, présente une forme ordonnée, il faut qu'elle soit surveillée, qu'elle ne se produise pas en tant qu'impulsion irraisonnée.

Les mouvements vont, en effet, depuis le simple réflexe — qui peut être issu d'un coin obscur du subconscient agissant par atavisme, par réminiscence, par appréhension, voire sans cause, ou bien encore qui peut être une réponse automatique à une excitation sensorielle — jusqu'à l'acte volontaire, qui comporte, du reste, une part d'automatisme, mais d'automatisme subordonné ou domestiqué par l'intervention de notre « moi » conscient.

En somme, le mouvement volontaire est à la fois le prolongement et l'antagoniste des automatismes réflexes. Le prolongement, parce qu'il est lui-même, à l'origine, issu d'un automatisme réflexe comme tous les autres mouvements ; l'antagoniste, parce qu'il leur fait perdre leur caractère de réflexe automatique, en les subordonnant à une direction, en les asservissant.

Ce qui revient à dire que la volonté peut et doit conduire ou refréner les réflexes, qu'elle est par conséquent la grande maîtresse des mouvements.

La présente partie de cet ouvrage ayant pour but de vous indiquer les moyens de capter la

volonté — qui est, d'une façon innée, en germe plus ou moins sensible et vivace chez vous — vous devez vous pénétrer de la nécessité d'étudier ces mouvements, que la volonté a, de son côté, mission de capter et de conduire.

Nous entendons, naturellement, par mouvements, aussi bien ceux qui se traduisent par des gestes extérieurs que ceux qui se traduisent par des réactions intérieures, cérébrales.

Étude des mouvements

Chaque fois que vous passez à l'action si simple fût-elle — le fût-elle à ce point qu'elle semble automatique tout en gardant un caractère raisonnable — faites en sens contraire, par la pensée, le chemin qui vous a conduit à cette action, c'est-à-dire remontez à son origine. Vous verrez à quel moment la volonté s'est emparée d'un de vos réflexes pour le transformer en mouvement volontaire. Prenons l'exemple le plus simple :

Vous vous asseyez pour déjeuner. Que s'est-il passé ?

Vous êtes entré au restaurant.

Vous aviez, pour cela, quitté vos occupations.

Vous les avez quittées parce que vous alliez déjeuner.

Mais pourquoi êtes-vous allé déjeuner ?

Evidemment, parce que vous aviez faim, l'heure de votre repas étant venue. Mais c'est une cause trop générale pour avoir provoqué toute la série de gestes particuliers que vous venez d'énumérer, leur classement et leur succession. La faim ne pouvait déterminer qu'un réflexe : manger. Et, pour manger, d'une façon réflexe, vous pouviez aussi bien faire ce que fait le premier animal venu : vous emparer de la première nourriture, même répugnante, qui se serait présentée à vous. Mais votre volonté consciente veillait. C'est elle qui s'est emparée du réflexe qui vous portait à manger, qui a décidé que vous cesseriez toute autre activité, que vous iriez au restaurant et que vous y mangeriez assis. Votre volonté a donc saisi votre réflexe au moment où la faim allait le provoquer et l'a transformé en acte volontaire ou plutôt en une série d'actes volontaires.

En arrivant à remonter ainsi à l'origine de tous vos actes, vous finirez par posséder à fond le mécanisme de votre volonté et, par conséquent, chaque fois qu'une alternative quelconque, même impromptue, se présentera à vous, vous verrez immédiatement le chemin que votre volonté va faire, rien qu'à la façon dont elle se sera emparée de votre premier réflexe et à la transformation en premier mouvement qu'elle lui aura fait subir. De cette façon, si, par hasard, votre volonté a été trop im-

pulsive ou si elle vous conduit à une impasse, vous saurez rectifier sa manifestation originelle et lui donner le sens convenable.

Mais, sans aller — dans la période de début dont nous parlons pour le moment — aussi loin, cette pratique qui consiste à remonter pour chacune de vos actions, considérables ou infimes, à l'origine de l'intervention de votre volonté, est nécessaire pour vous faire bien connaître cette volonté, pour vous permettre de vous rendre compte de tout ce qu'elle peut réaliser, pour vous familiariser avec elle, en un mot, et vous la faire posséder et manœuvrer dans la suite.

CHAPITRE VI

Force de caractère et vanité

PAR la série d'études, d'essais et d'exercices, que nous venons d'indiquer, vous serez parvenu à la connaissance de ce que sont la volonté en général et *votre* volonté en particulier, comment celle-ci opère et évolue en vous. Cela vous permettra et, en même temps, cela vous conduira à une chose éminemment nécessaire dans cette culture de la volonté que vous entreprenez. Cette chose nécessaire est l'auto-analyse.

Vous devez vous analyser à fond, objectivement, et sans faux amour-propre vis-à-vis de vous-même.

Il est absolument indispensable que vous vous rendiez compte, vous seul, sans l'intervention de qui que ce soit et par votre propre jugement, des qualités et des défauts qui vous sont

particuliers et qui peuvent aider ou qui peuvent nuire au développement de votre volonté.

Nous avons, quelques pages plus haut, énuméré ces qualités et ces défauts. On a vu qu'ils peuvent être divisés en deux grandes classes qui, en somme, relèvent l'une de la force de caractère, l'autre de la vanité. Certaines de ces qualités (la plupart d'ailleurs) sont créées ou soutenues par cette force de caractère et certains défauts provoqués par son absence ; d'autres défauts sont créés par la vanité et n'existent pas si cette vanité est absente.

La force de caractère est, en soi, très voisine de la volonté. La nuance entre les deux est assez mince. On peut dire que la force de caractère est une activité, non coordonnée, de la volonté inculte.

Il se peut que vous ne la possédiez pas d'une façon innée ou que vous ne la possédiez qu'insuffisamment. Il faut même reconnaître que c'est le cas d'une forte majorité des humains.

Vous concevez, de vous-même, comment, au cours de votre introspection, vous pouvez dégager la présence ou l'absence chez vous de la force de caractère.

Vous n'avez qu'à vous demander si, au cours de l'accomplissement de vos devoirs ou de la réalisation de ce que vous croyez raisonnable

et nécessaire, vous êtes toujours prêt à « tenir jusqu'au bout », même s'il doit vous en coûter matériellement, sentimentalement ou moralement.

Attention : il n'est pas question d'entêtement. J'ai précisé qu'il est question de choses raisonnables et l'entêtement ne l'est pas. C'est dans les occasions où votre raison a continué, tout le long de votre action, à vous démontrer la vérité et la justesse de votre position initiale que vous avez à noter si vous avez été inflexible ou non.

Si, dans ces occasions, vous n'avez pas coutume de fléchir, même poussé à le faire par vos sentiments les plus forts ou vos réflexes intimes les plus vigoureux, alors vous possédez la force de caractère.

Mais, s'il vous arrive fréquemment de céder, amolli ou renonçant à l'effort pour des causes quelconques, en dehors de votre raison, alors vous n'avez pas ou pas suffisamment de force de caractère.

Toutefois, vous pouvez, selon l'expression courante, « tremper votre caractère ».

Cela supposera la recherche de difficultés matérielles et voulues, l'abord de tout ce qui peut ressembler à l'adversité, le contact constant avec le risque sous toutes ses formes.

Pour les très jeunes hommes, ceux qui relèvent des quelque dix années qui suivent la

sortie de l'adolescence, la chose est encore simplifiée, parce qu'ils ont un choix plus grand de moyens, de moyens plus directs et, si j'ose dire, plus brutaux et qu'ils ont plus de temps devant eux pour atteindre le résultat. Ils peuvent, notamment, courir le monde à l'aventure, pendant une période assez longue.

Pour les hommes plus faits, la vie étant déjà orientée, voire organisée, il sera plus difficile d'avoir recours à des procédés supposant un abandon prolongé de leurs affaires, de leurs relations ou de certains devoirs qui ont pu se créer pour eux. Ce sera donc dans un domaine plus réduit et aussi plus subtil, dans la vie quotidienne, l'organisation de leur existence, de leur travail, la lutte contre les erreurs, contre les méchancetés, les sports difficiles, voire les dangers de la rue et de certaines relations, les affaires du cœur, etc., qu'ils devront trouver leurs moyens.

Les contacts avec la souffrance d'autrui et les secours à lui apporter sont aussi une bonne école.

***

Quant à la vanité, qui est une sorte de réflexe permanent, et qui est aussi un adversaire de la vraie volonté, de la volonté active, laquelle volonté active est, d'une part une ligne de con-

duite, d'autre part une activité raisonnée, quant à la vanité, disons-nous, elle peut être innée mais, bien souvent, elle est le fruit de l'éducation ou de l'influence du milieu dans lequel on a vécu tout enfant et jusqu'à l'âge de raison.

Comment saurez-vous si vous échappez à la vanité ou si vous y êtes en proie ?

Si vous ne vous laissez pas séduire par les apparences ; si vous ne voulez pas toujours avoir raison ; si vous allez toujours au fond des choses ; si, par un sentiment que vous croyez faussement être de l'amour-propre et qui n'est qu'un ordre irraisonné de votre subconscient, vous ne vous refusez pas de parti pris à vous laisser convaincre quand vous sentez que ce n'est pas vous qui êtes dans le vrai ; si vous ne voulez pas, quoi qu'il se présente, être celui à qui « on ne la fait pas » ; si vous n'abordez pas les questions à la légère et que vous n'êtes pas d'esprit changeant ; si vous n'attachez pas un prix exagéré au fait de « sauver la face » ; si vous ne dites pas n'importe quoi, vrai ou faux, pour vous faire valoir ; la vanité n'est pas en vous.

Mais si vous constatez, en vous examinant, que vous cédez souvent — ou même parfois — à ces diverses erreurs ou faiblesses, alors

la vanité vous habite et vous domine un peu ou beaucoup.

Il faut la combattre.

Le moyen consiste à regarder les choses en face et à bien se rendre compte de ce que — d'une façon normale et sans préparation — l'on peut soi-même et ce que peuvent ou valent les gens, les choses ou les idées qui d'ordinaire vous séduisent ou vous conduisent.

Il faut, en résumé, s'appliquer à voir clair, à peser toutes choses et à reconnaître ses erreurs.

CHAPITRE VII

Des qualités nécessaires et des défauts néfastes à la volonté

Dans les pages qui vont suivre, nous allons étudier le procédé d'examen relatif aux qualités et défauts qui relèvent ou s'éloignent de ces deux éléments : force de caractère et vanité ; qualités et défauts que nous avons énumérés plus haut. C'est-à-dire, que nous allons, en les prenant un à un, compléter ce que nous venons de dire en les prenant en gros, dans les deux tendances qui les englobent tous.

Nous en profiterons pour esquisser les moyens propres à développer ces qualités ou à faire disparaître ces défauts. Nous le ferons afin d'éviter les répétitions car, en vérité, le moment n'est pas encore tout à fait venu de

procéder à ce genre de travail, qui relève déjà quelque peu, fût-ce indirectement, des exercices destinés à orienter et entraîner la volonté, lesquels appartiennent à un chapitre suivant. Au besoin, nous pourrons y revenir fragmentairement dans la suite.

Au cours de cette analyse, notre tâche se trouvera écourtée par le fait même que, dans presque tous les cas, lorsque vous n'aurez pas une qualité, vous aurez le défaut correspondant et vice versa. Cependant, il y aura des cas où vous ne posséderez pas une qualité sans pour cela posséder le défaut contraire, et d'autres cas où les deux cohabiteront, se trouvant en perpétuelle concurrence et faisant, chacun à son tour, sentir son influence sur votre manière d'être. C'est cette compétition de contraires qui crée chez beaucoup d'entre nous cette attitude faite de contrastes propres à rendre un homme déconcertant et à lui donner un aspect ambigu ou même équivoque. Inutile de dire que ces conflits intérieurs sont désastreux pour la volonté.

Mais commençons l'étude du questionnaire qui constituera votre auto-analyse.

*
**

LA CLAIRE VISION DE CE QU'ON VEUT. — Avez-vous tout de suite une claire vision de ce que vous voulez ?

Cela signifie : Quand une volition se forme chez vous, est-elle très nette et très complète ? N'avez-vous pas coutume de vous dire ou d'avoir cette arrière-pensée : « Il faudrait que je fasse ou que j'obtienne telle chose. Il serait excellent que je le fasse ou que je l'obtienne de telle façon ou dans telles conditions. Si je n'y arrive pas complètement, je ferai pour le mieux et je me contenterai d'un à peu près » — à peu près que, d'ailleurs, vous ne vous fixez pas ?

Si oui, vous avez besoin de vous réformer, car cela prouve que vous n'avez pas d'ordinaire et instantanément la claire vision de ce que vous voulez.

Si, au contraire, vous avez cette claire vision — et, pour ceux qui ne l'ont pas, ce que nous allons indiquer se produira quand ils l'auront acquise — si donc, vous possédez cette claire vision, votre volition doit se constituer immédiatement et se cristalliser tout de suite et définitivement sous la forme suivante : « Il faut que je fasse telle chose. Je l'exécuterai de telle manière. Je veux obtenir tel résultat d'une façon très précise. Il faut que cela soit. »

Bien entendu, il ne suffit pas que ce soit une fois par hasard que vous ayez cette réaction. Elle doit se produire, régulièrement, chaque fois que vous êtes sur le point d'agir.

Il n'est pas, en effet, suffisant d'avoir, une fois de temps en temps, la sensation exacte de ce que l'on s'apprête à faire pour prétendre que l'on est un homme qui sait ce qu'il veut.

Il peut, naturellement, y avoir des hypothèses où vous prévoirez un maximum et un minimum de résultats. Mais, alors, votre minimum doit être clairement, nettement et irrévocablement fixé d'avance. Il est, de toute façon, préférable, si vous voulez être un véritable volontaire, si vous voulez que chacun sache bien, une fois pour toutes, que votre volonté est toujours ferme, — et également pour vous-même, pour ne pas créer au fond de vous l'impression que votre volonté peut être élastique — il est, disons-nous, de toute façon, préférable d'avoir le moins possible recours à cette tactique des maxima et des minima.

Si vos volitions se constituent selon la première formule — formule à réformer — vous devez vous habituer à concevoir net et précis.

J'emploie intentionnellement le verbe *s'habituer*, parce que l'habitude, qui peut être un obstacle à vaincre dans les exécutions de la volonté, peut aussi judicieusement être utilisée

et — nous le reverrons dans la suite — être un adjuvant utile à cette volonté.

Vous devez donc, chaque fois que vous concevez une volition, la construire dans des lignes entièrement simplifiées : « je veux ceci, je ferai ceci ». Dès que vous vous sentez entraîné aux « toutefois », « mais peut-être que... », donnez l'ordre d'arrêt à votre cerveau, fermez les oreilles aux tentations de votre subconscient. Et jetez-vous, tout de suite, dans l'action, accomplissez un premier geste, un premier fait qui engage à la fois votre but et votre ligne de conduite.

Vous finirez par ne pas concevoir et agir autrement.

Ne vous inquiétez pas au début si, parfois, en appliquant cette tactique, vous n'obtenez pas le résultat auquel visait votre volition, si, en un mot, vous essuyez un échec. Le pire, pour la volonté, n'est pas une absence de réussite de temps en temps, mais l'impression que ce sont les événements qui font fluctuer cette volonté et non pas la volonté qui fait face aux événements et les endigue. Car une volonté fluctuante est à peu près le contraire ou, tout au moins, l'antithèse de la volonté.

*
**

LA VISION DES REALITES OU CLAIR-VOYANCE. — Avez-vous la claire vision des réalités ? Le procédé qui vous conduira à la réponse à cette question présente un autre visage que nous signalerons dans la suite. Pour savoir si vous avez cette vision des réalités, disons pompeusement ce coup d'œil d'aigle, vous devez considérer, pour commencer, des événements qui ne vous touchent pas directement, au sujet desquels vous n'avez pas à vous passionner violemment ; par exemple, une mésentente entre des gens de votre connaissance ou bien un fait public en dehors de la politique. Dans le premier exemple, vous devez examiner à qui vous donnez raison et comment vous vous représentez ce dissentiment. Dans le second exemple, vous examinez bien comment vous vous représentez ce fait public, comment vous voyez sa solution et quelle solution vous souhaitez.

Lorsque vous vous êtes bien représenté tout cela, — qui, dans l'un ou l'autre cas constituera votre état d'esprit à priori, sur l'une ou l'autre question — vous devez faire un retour sur vous-même et voir si dans le premier exemple vous n'êtes pas influencé, dans votre façon de juger entre les deux personnes et aussi dans votre façon de reconstituer la marche et l'aspect de l'incident, par vos sentiments intimes, si vous n'avez pas, avant

toute chose, une préférence pour l'une des deux parties. Dans le second exemple, vous devez voir si vous n'êtes pas influencé par vos intérêts et vos goûts personnels.

Il y a aussi un élément dont il faut tenir compte : beaucoup de personnes ont une propension à prononcer des jugements déformés par une sorte de poésie, si j'ose dire, ou de fantaisie, qui monte de leur subconscient et qui pratiquement peut s'exprimer comme suit : « Vois donc les choses ainsi et juge-les de telle manière. C'est juste ou c'est faux, c'est équitable ou c'est injuste. Peu importe, c'est comme cela que c'est le plus beau ou le plus élégant ou le plus selon ton goût. » Et cette propension fausse entièrement, cela se conçoit, la vision des réalités.

Si, après plusieurs expériences, vous vous rendez compte d'une façon certaine que ni vos sentiments ni votre intérêt n'ont troublé votre jugement et que, du premier coup et de quelque côté qu'aillent vos sympathies et vos souhaits, vous êtes parvenu à situer nettement les choses et à calculer justement leur suite et leur conclusion, il y a de grandes chances pour que vous ayez le sens des réalités.

Il sera bon, d'ailleurs, qu'après avoir procédé à ces examens à propos de faits qui ne vous touchent point directement, vous le fassiez pour des choses qui vous tiennent à cœur et, si

vous avez la même réussite pour ces choses, il n'y aura plus aucun doute : vous avez un sens très net des réalités et vous le voyez rapidement.

Mais si, en toute bonne foi, dès les premières investigations intérieures, après avoir contrôlé les faits en vous entourant de renseignements de toutes origines, vous constatez — dans bien des cas, au reste, les événements vous forceront à le constater — que vous vous êtes laissé influencer par vos sympathies, vos désirs ou vos idées personnelles, si, d'autre part, la suite ou la conclusion des événements sont contraires à vos prévisions, vous n'avez pas d'une façon nette le sens des réalités.

Mais il se trouve, et c'est à quoi nous faisons allusion plus haut, que, pour cette question de la vision des réalités, le procédé d'examen que nous venons de vous livrer est aussi le remède, le moyen, qui permet la mise au point de votre vue.

Vous devez répéter, en toute occasion, en les étendant aux faits les plus variés et, finalement, à ceux qui vous touchent du plus près, l'exercice que nous avons décrit comme procédé d'auto-analyse.

Par cette série d'exercices, par la juste appréciation de mille détails et les constatations nouvelles qui vous seront ainsi imposées sur le plan général, vous arriverez peu à peu —

assez vite d'ailleurs — à créer ou à affermir chez vous l'état d'objectivité.

Or, l'objectivité est absolument nécessaire pour apprécier immédiatement et sainement une situation, pour apercevoir tout de suite les données d'un problème, en un mot pour avoir la vision claire et rapide — ou, si vous voulez, appelons cela « le sens » — des réalités.

Pour la conception et la réalisation des volitions, cette vision est indispensable.

*
**

LA BRAVOURE. — Nous n'avons pas de procédé d'analyse à vous indiquer à ce sujet. Chacun sait, de lui-même, s'il est brave ou s'il ne l'est pas.

Notons, toutefois — ainsi que nous l'avons déjà fait dans un volume précédent — qu'il y a deux bravoures, dont on ne sait quelle est la plus méritoire et la plus appréciable : la bravoure du grenadier de Napoléon ou la bravoure d'Henri IV.

La bravoure du grenadier de Napoléon, c'est celle qui se présente automatiquement, qui fait que celui qui la possède ne connaît pas le danger ou le méprise, qu'il n'éprouve aucune appréhension quand ce danger est face à face avec lui, quand les risques des pires souffrances

physiques ou de mort sont à courir, que la crainte ou la simple pensée de la crainte n'effleure même pas et qui n'évite ni ce danger ni ces risques, mais, le cas échéant, court au-devant, se précipite vers eux.

La bravoure d'Henri IV, c'est celle d'un homme qui sent venir le danger, qui l'identifie clairement, le « réalise » pleinement, et qui, instinctivement, l'appréhende, dont le subconscient se révolte à l'approche des risques de douleur et de mort, qui a envie de « faire demi-tour » quand ce danger ou ces risques se présentent, qui, en un mot, dans son « inconscient » aurait une tendance à se laisser entraîner par les mouvements de terreur, mais qui s'empare de lui-même, qui fait jouer puissamment sa raison dans le sens volontaire, qui, ainsi, se mène au danger et à la lutte comme on mène un cheval par la bride et qui, continuant à dompter de cette manière ou à asservir les réflexes de l'instinct animal, en arrive à se conduire, dans l'action, comme le plus brave des braves.

La première de ces deux bravoures, la bravoure innée, tout le monde ne l'a pas.

Mais la seconde, la bravoure réfléchie et acquise, tout le monde peut l'avoir.

Ce que nous avons dit, pour définir cette bravoure acquise, indique déjà une partie de la route à suivre pour parvenir à la posséder.

On a compris qu'il fallait regarder le danger en face, dominer ses nerfs, et « se commander » d'aller au-devant de lui. C'est une opération psychologique qui doit se faire froidement, c'est le fait d'un homme qui, pratiquement, se dédouble et dont la partie consciente et raisonnée prend l'autorité et le commandement, et pousse en avant la partie inconsciente et irraisonnée, en la surveillant, en l'empêchant de faire un faux pas. Rien ne fera mieux comprendre cet état et ces réactions qu'un mot d'Henri IV.

C'était un jour de bataille, les préliminaires de la journée, les escarmouches du début, avaient déjà été passablement rudes et l'instant allait venir d'engager la grande mêlée. Henri s'apprêtait à lutter au premier rang. A ce moment, ceux qui l'entouraient l'entendirent se murmurer à lui-même :

— Tu trembles, vieille carcasse ! Si tu savais où je vais te mener !

Quelques moments après, il était en plein combat, sur le point le plus périlleux, et il se conduisait avec cette bravoure qui le rendait égal aux héros et qui était devenue proverbiale.

Et pourtant, chez lui, la révolte du subconscient, de l'instinct, chaque fois qu'il avait à affronter ainsi la lutte et le danger, était telle que cela se traduisait par un phénomène physique sur lequel nous n'insisterons pas.

Mais, ce n'est que le premier temps du procédé pour arriver à la bravoure acquise. Après avoir réalisé ce premier temps, en apprenant ce que l'on appelle communément « à se dominer », par les moyens que nous venons de dire, il faut se familiariser avec cette opération, la rendre coutumière, afin que cette bravoure acquise opère inexorablement et en toute occurrence.

Pour cela, vous devez rechercher les dangers moraux et matériels. Vous devez courir aux occasions de lutte, les créer même. Vous devez, dans votre profession, dans vos rapports avec les autres hommes, affronter les contradicteurs et les gens plus puissants que vous, vous devez faire des sports périlleux, vous devez, lorsqu'un danger, quel qu'il soit, est à votre portée, aller au-devant de lui.

Là, encore, il faut vous « habituer », vous « acclimater », acquérir un mécanisme que vous commanderez, certes, mais qui sera toujours à votre disposition.

Il ne s'agit pas de faire le fier-à-bras ou le querelleur, il s'agit de saisir toutes les occasions.

Je ne crois pas qu'aucun de nos lecteurs puisse croire qu'il soit loisible à qui que ce soit d'avoir une volonté active, de faire triompher chacune de ses volitions, sans bravoure. Comment, en effet, imposer le « je veux »

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

à quelqu'un qui recourt à la violence verbale ou physique, aux moyens de pression moraux ou aux coups, si l'on recule au premier bruit, à la première menace, au premier risque.

Si ce dressage de la volonté, dont nous venons de vous donner la substance, vous semble rude, il faut vous dire que le prix dont vous paierez le résultat ne sera jamais trop élevé. Le fait même d'aborder ce dressage sera l'un des meilleurs exercices en même temps qu'une preuve de votre volonté personnelle sur le plan général.

*
**

L'ENDURANCE. — En ce qui touche la partie de votre auto-analyse qui consiste à savoir si vous avez de l'endurance, on pourrait presque dire ce que nous avons dit pour la bravoure et qui est que chacun doit savoir s'il est endurant ou s'il ne l'est pas.

Toutefois, ce ne serait que relativement exact.

Pour l'endurance physique, beaucoup d'entre vous — les sportifs entre autres, mais bien d'autres et plus encore après les deux dernières guerres — ont pu la mesurer assez précisément.

Encore n'est-ce, quand même, pas tout le monde.

Mais pour l'endurance morale, mentale ou sentimentale, ceux qui peuvent l'apprécier avec suffisamment d'exactitude sont moins nombreux — bien que les deux dernières guerres aient créé tant de souffrances, en particulier chez les réfugiés ou dans les familles où l'on subissait la séparation, la ruine, la perte de son chez-soi, de sa situation morale, que beaucoup d'entre les Français ont eu à faire preuve, et à se faire la preuve, de leur capacité ou de leur incapacité à faire face à l'adversité d'une façon continue et durable. Mais, là encore, ce n'est pas la totalité de nos compatriotes.

Cette capacité de faire face à l'adversité constitue, du reste, un élément particulier que l'on devrait presque mettre à part dans la notion d'endurance.

Pour cet examen de l'endurance morale, mentale ou sentimentale, vous devez, néanmoins, mesurer votre patience, c'est-à-dire la facilité ou le manque de possibilités que vous avez de supporter les dires, les faits et les gens qui vous contrarient ou qui vous déplaisent.

Vous devez aussi mesurer votre capacité de supporter les échecs et les revers prolongés sans vous décourager.

Si l'effort physique prolongé vous lasse, alors que vous êtes en bonne santé — notez que j'emploie intentionnellement le verbe « lasser »,

parce qu'en matière d'endurance ce n'est pas, uniquement, la fatigue des muscles qui vous fait lâcher pied, mais une sorte de sensation à la fois physique et mentale, plus nerveuse, en tous les cas que musculaire, qui peut se traduire par « j'en ai assez » et qui est, proprement, dans le sens intégral, matériel et moral du mot, la lassitude — si, disons-nous, un effort physique quelque peu prolongé vous lasse ; si, après un échec ou un insuccès dans vos affaires, dans vos examens, dans vos entreprises, vos projets, vous vous laissez aller au découragement et ne vous sentez plus la force morale de poursuivre la partie, si, devant des idées ou des hommes qui vous contrarient ou vous ennuient ou vous tiennent tête, vous sentez vos nerfs se crisper et vous vous laissez aller à des témoignages d'impatience, je n'ai pas besoin de vous dire, car vous le sentez vous-même, que l'endurance vous fait défaut.

Elle vous sera cependant nécessaire pour la culture et l'utilisation de la volonté.

Pour acquérir cette endurance, c'est là que nous nous rapprochons, dans les grandes lignes, des moyens que nous avons recommandés pour la bravoure.

Physiquement, vous devez vous donner des buts pour de longues marches, vous assigner certains sports qui supposent un effort durable, aller au-devant de longues fatigues, surtout de

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

fatigues dont vous allongez peu à peu la durée.

Moralement et mentalement, vous devez rechercher la fréquentation des gens ennuyeux — surtout de ceux qui ont la manie de se répéter ou qui s'expliquent toujours d'une façon filandreuse. Vous devez, le plus souvent possible, jouer avec des joueurs plus habiles que vous tout jeu qui se présente à vous ou qui vous est coutumier. Autrement qu'à titre de jeu, vous pourrez, utilement, pratiquer le jeu d'échecs.

D'une façon générale, vous devez surveiller vos nerfs, les contraindre et les habituer petit à petit à la discipline. C'est, au surplus, une partie du rôle du cerveau, lequel, nous l'avons dit, a un rôle à la fois intellectuel et physique et qui, par ce second côté, est non seulement l'organe de commandement des muscles, mais aussi des nerfs dont il est un centre principal.

*
**

Nous avons dit que la résistance à l'adversité méritait une place spéciale dans la notion d'endurance.

L'adversité, on n'a pas à la rechercher, elle arrive d'elle-même. Il serait, du reste, impie de tenter de la créer, de l'appeler. Je dirais

même qu'elle est faite de tant de choses que vouloir la créer pour soi-même aurait de telles répercussions extérieures et pour les autres que ce serait très proche d'être criminel.

Mais ceux qui ont eu à l'affronter et qui ont pu le faire sans rouler de chute en chute, jusqu'à la dégradation ou tout au moins jusqu'au déclassement, sans tomber dans le désespoir et sans y laisser une partie de leurs qualités cérébrales, sont des gens qui ont, en même temps, la force de caractère et l'endurance.

Ceux-là n'ont pas besoin de s'éduquer : la preuve qu'ils ont pu se donner est éclatante.

Ce sont des gens chez qui la culture de la volonté, si elle a encore besoin d'être pratiquée, donnera des résultats rapides et étendus.

*
**

Ceux d'entre eux qui ont, cependant, l'impression de n'avoir pas tiré de leur volonté tout ce qu'ils auraient pu devront d'autant plus suivre notre méthode qu'ils en recueilleront sûrement très vite les fruits et qu'ils trouveront, grâce à eux, de larges compensations à leurs souffrances.

*
**

LA FACULTE D'OBSERVATION ET D'ANALYSE. — Pour voir si vous avez cette double faculté, rappelez-vous ce qui s'est dit et fait, ce que vous avez vu et entendu, dans un passé proche.

Voyez, en consultant, sans en avoir l'air, les personnes qui vous entouraient au cours de ce passé proche, si vous avez bien enregistré tout ce qui a eu lieu et constaté, entre autres, par vous-même, si vous avez bien tiré les conclusions de tout ce qui, dans ces dires et faits, en comportait. En outre, allez constater, de visu, ce qui demeure, matériellement, de ces moments passés, pour noter si les lignes et les formes sont bien restées exactes dans votre tête.

Ce sont de petites corvées qui ne seront pas toujours amusantes et qui risquent même, parfois, d'être fastidieuses. Mais on ne peut pas être volontaire, si l'on manque d'observation juste et d'analyse exacte.

Si, par le moyen que nous venons de vous signaler, vous relevez que votre observation a des faiblesses, que votre analyse est défectueuse, le procédé pour les rectifier est à peu près le même que celui que vous venez d'employer pour mesurer la dose qui est en vous de cette double faculté. C'est-à-dire que vous devrez multiplier les observations de toutes natures, des plus simples aux plus compliquées,

vous attacher à vous intéresser à tout, à tout étudier dans le moindre détail. Dans ce cas encore, c'est une question d'entraînement et d'habitude d'esprit.

*
**

LE GOUT DE LA LIGNE DROITE. — Avez-vous le goût d'aller droit au but ?

Ce n'est pas donné à tout le monde. Il en est même qui ignorent la ligne droite sans s'en douter.

En dehors de ceux-là, on cite — voire parmi les personnages illustres — ce que l'on appelle des « volontés tortueuses ».

En vérité, ces volontés tortueuses ne sont jamais le fait de véritables volontaires. Seuls y ont couramment recours les ambitieux qui se sentent faibles.

La ruse n'est pas la force.

Quand elle se trouve en face de la volonté pure, elle est toujours vaincue.

Si, en vous analysant et en voyant comment vous agissez d'habitude, vous vous apercevez que vous avez toujours recours aux moyens les plus directs et qui normalement doivent être, le plus immédiatement possible, efficaces, vous avez le goût de la rectitude, de la ligne droite et, par ce côté, vous avez la mentalité des véritables volontaires.

Si, par la même analyse, vous constatez que vous agissez fréquemment par l'oblique, que, fût-ce sans nécessité, vous combinez régulièrement toutes les manifestations de votre activité d'une façon compliquée, tant soit peu zigzaguante, c'est une évidence, à la manière de La Palice, que de dire que vous n'avez pas le goût de cette ligne droite.

Mais cela signifie, en même temps, que vous sentez obscurément que, plus ou moins grande, la faiblesse est en vous, puisque vous n'osez pas aborder de face la réalisation de vos volitions.

Vous avez donc, pour la conquête de la volonté, à vous modifier sur ce point.

A cet effet, c'est votre cerveau, dans sa portion pensante — non dans celle qui préside à la sensibilité musculaire — que vous devez surveiller.

Dès que vous avez conçu une volition, envisagez toujours les voies et moyens de réalisation les plus simples et les plus directs. Si, venant automatiquement d'un coin caché de votre cerveau, se présente à vous l'idée de la moindre fioriture, à ajouter au dessin de la ligne droite de ces voies et moyens, repoussez-la immédiatement. Pendant cette période éducatoire, recourez, dans l'exécution, à la simplicité la plus grande possible. Au cas où vous éprouveriez quelques mécomptes, n'en prenez pas

souci. Dans ladite période, songez-y, le résultat à obtenir est autre que des succès momentanés. Ce que vous devez rechercher, c'est à vous créer une nouvelle habitude d'esprit, à plier couramment votre action générale à de nouveaux procédés.

Comme pour les autres cas dont nous venons de vous entretenir, vous devez multiplier les occasions de vous exercer ; non seulement les rechercher, mais les créer.

*
**

L'AMOUR-PROPRE. — Nous parlons ici, bien entendu, du véritable amour-propre, qui est une grande qualité — l'un des éléments de la virilité — alors que le faux amour-propre est un défaut assez laid et l'un des plus ridicules.

L'amour-propre consiste à chercher à faire bien tout ce que l'on fait et à avoir toujours une attitude estimable.

Voici donc ce que vous avez à faire pour le constater en vous ou pour y constater son absence ou sa déficience.

Le soir, avant de prendre votre repos nocturne, repassez ce que vous avez fait dans votre journée. Vous avez eu à accomplir certaines choses, à prendre certaines attitudes. Vous avez réussi ces choses plus ou moins

bien, ou même vous les avez manquées. Vous avez eu des attitudes louables ou vous en avez eu de fléchissantes, de maladroites ou de critiquables. En repassant tout cela, comme nous venons de le dire, vous enregistrerez les sensations ou les réactions que cela provoquera chez vous.

Si vous êtes heureux de vos réussites légitimes — je dis heureux pour la réussite elle-même, non pas pour ce qu'elle vous a rapporté matériellement ou moralement — si vous vous souvenez avec plaisir d'un compliment mérité, et si, parallèlement, une tâche manquée, un petit flanchement moral, quelque chose qui n'a pas été parfait, crée chez vous un sentiment de gêne, comme une petite honte, vous êtes évidemment un homme d'amour-propre.

Mais si, tout à l'opposé, vous souriez sceptiquement de vos réussites ou de vos succès, ou bien que vous vous en félicitiez uniquement pour ce qu'ils vous rapportent, ou que vous vous en rengorgiez sottement comme un dindon qui provoque l'envie dans la basse-cour, si, d'autre part, vous restez indifférent devant vos insuccès à condition qu'ils ne vous aient rien coûté, si un reproche mérité vous fait hausser les épaules, si, en somme, tous vos insuccès, toutes vos maladresses, amènent chez vous le « je m'en moque, cela ne m'empêchera pas

de dormir et je n'en mourrai pas », vous n'avez pas d'amour-propre ou vous ne l'avez que bien faible.

Or, il est impossible de concevoir la volonté sans l'amour-propre.

Qu'allez-vous faire pour l'éveiller en vous ?

Vous allez chercher à acquérir le sens de la personne. Il faut que vous ayez une personnalité.

Regardez-vous agir. Vous verrez que ce que vous prenez pour de l'indifférence ou du flegme est le manque de cette personnalité. Au fond, vous n'avez aucune estime pour vous-même et il vous est indifférent, par conséquent, que l'être falot, que vous avez l'obscure sensation de représenter, réussisse ou non ce qu'il fait. L'essentiel, selon vos réflexes, est que l'enveloppe charnelle de ce personnage si peu existant ne souffre pas trop.

Vous échapperez à cette sorte d'impuissance, de mépris ou de dédain inconscient de vous-même, en vous créant une personnalité.

Vous devez chercher à vous créer une manière d'être bien à vous. Ne cherchez à copier personne. Voyez quels sont vos goûts naturels en toutes matières, même les plus banales, pour les vêtements, les petits bibelots ou objets usuels que chacun porte sur soi, pour la manière d'organiser votre existence, votre temps,

vos distractions, de même que pour traiter de choses très importantes.

Enfin, et surtout, vous devez vous faire une spécialité, de préférence, évidemment, dans votre profession ou dans les lettres, les arts, les sciences, les inventions, petites ou grandes. Mais, à défaut, dans les sports ou dans tout ce que l'on peut faire en société.

Vous devez chercher à vous attirer une réputation, sinon très étendue, au moins bien établie chez tous ceux qui vous connaissent. La recherche de cette réputation, puis le souci de la maintenir, vous amèneront à ne plus rester indifférent à vos erreurs et à vos maladresses, et à être satisfait d'un succès ou désagréablement touché par un échec trop éclatant.

Vous en viendrez donc à fuir les humiliations et à tout faire pour les éviter. La dignité se formera et se renforcera en vous, en même temps que la personnalité. *La dignité et la personnalité sont les deux mères nourricières de l'amour-propre et l'amour-propre est un grand tonique de la volonté.*

*
**

SAVOIR SE TENIR DANS SON DROIT. — Toujours, lorsque votre journée est terminée, aux heures calmes où l'on peut descendre au

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

fond de soi-même, se regarder la tête froide et objectivement, demandez-vous ou rappelez-vous si vous n'avez jamais, même ayant raison, ne fût-ce que dans un moment d'emballement ou de presse, ou subissant une sorte d'entraînement, outrepassé vos droits ; si vous n'avez pas eu, dans l'action, une exigence injustifiée, si vous n'avez pas manqué de pondération.

Dans le cas où vous constaterez que cela se produit un peu trop souvent de votre part, vous devrez admettre que vous ne savez pas parfaitement vous tenir dans votre droit.

Il faut pourtant savoir le faire, quand on veut développer sa volonté et s'appuyer sur elle. L'homme qui sort de son droit, ne serait-ce que pour un détail de l'action ou de l'exécution, perd de son autorité, de son influence, et ses antagonistes ou partenaires ont vite fait d'exploiter la situation et de le gagner à la main.

Le fait de savoir se tenir dans son droit est donc important.

Pour parvenir à la certitude de ne jamais y manquer, il y a évidemment une surveillance de vos mouvements nerveux, de vos réflexes à établir.

Ce que je vais dire à ce sujet va sembler un peu bizarre et paradoxal, c'est pourtant une vérité incontestable et la voici : c'est

d'avance que les réflexes doivent être réprimés et dominés.

Quand vous allez à une discussion d'affaires ou d'intérêts, quand vous vous apprêtez à établir une revendication, vous devez d'abord être sûr de votre droit. Puis, vous devez réfléchir, et voir si, tout en se trompant, votre adversaire ou compétiteur, ou concurrent, peut lui aussi se croire dans son droit. Partant de là, vous devez bien établir vos arguments et les réponses que vous avez à faire aux siens. Prenez la résolution, s'il sort de la ligne raisonnable, s'il devient déconcertant, de ne pas vous laisser aller, soit par emballement, soit pour le « démontei » en surenchérissant, à dépasser vos exigences légitimes.

Tout cela, vous devez le construire tout à fait en détail dans votre tête, en choisissant pour ainsi dire vos mots et vos phrases.

Ne vous laissez pas détourner de votre ligne par ce qui sera dit par vos interlocuteurs, revenez toujours à votre plan, même si pendant une seconde la tournure de l'entretien ou la marche de l'affaire a eu une tendance à vous en écarter.

Et ne manquez jamais de faire constater, courtoisement mais à haute voix, que vous vous tenez strictement dans votre droit. Cette constatation n'aura pas seulement pour effet de bien établir le fait auprès de vos auditeurs,

mais aussi de bien le confirmer et le cristalliser chez vous. Il y a là un commencement de phénomène d'autosuggestion, dans le sens le plus large et à la fois le plus exact du mot, de cette autosuggestion dont nous aurons à reparler.

Dans les premiers temps de cet exercice, vous ne prendrez l'attitude générale dont nous venons de vous donner les lignes essentielles, et vous ne la conserverez, qu'en vous surveillant. Mais, bientôt, elle deviendra pour vous une seconde nature. Vous vous tiendrez toujours sans effort, erreur, ni écart dans votre droit, tant pour la forme que pour le fond. Cela vous donnera de l'autorité et, par conséquent, cela fortifiera votre volonté et aidera à son utilisation.

*
**

LA RAPIDITE DE DECISION. — Rappelez-vous les dernières décisions que vous avez eu à prendre. Nous disons les dernières décisions, parce qu'il se peut, il y a même beaucoup de chances pour cela, que vous ne puissiez pas vous souvenir du mécanisme qui aurait précédé les décisions prises dans un passé relativement lointain. Il doit en être autrement pour celles qui ont été prises dans un passé

proche. Voyez si vous avez coutume de les prendre rapidement.

Il n'est pas question, bien entendu, d'agir en écervelé, mais d'examiner tout ce que vous aurez fait ou tout ce que vous n'aurez pas voulu faire au cours des dernières journées ou des dernières semaines. Rappelez-vous le délai que vous avez pris pour « peser le pour et le contre ».

Avez-vous conclu rapidement, en faisant le tour des points essentiels, sans perdre de temps ? Vous avez la décision rapide.

Avez-vous, sans qu'il s'agisse d'hésitation à proprement parler, longuement remué vos idées et vos projets dans votre tête, vous attardant devant chaque face et devant chaque angle de la question ? Vous avez la décision lente et il sera important, pour que votre volonté agisse avec fruit, d'apporter une amélioration à vos procédés.

Nous vous recommandons un moyen que nous vous avons déjà signalé en une autre occasion et qui a de grands avantages. Ayez recours à l'écriture. Sur une feuille blanche, faites deux colonnes. Dans la colonne de gauche, écrivez les avantages qu'au premier coup d'œil vous attribuez à l'action que vous méditez. Dans la colonne de droite, écrivez les inconvénients et les difficultés. Dans chacune des colonnes, chaque avantage ou chaque incon-

vénient ou difficulté doit être indiqué par un mot ou, éventuellement, un nom propre, mais par un seul mot ou nom.

Comme si vous faisiez le total de deux additions, voyez si la somme des avantages dépasse celle des inconvénients ou réciproquement.

Il peut aussi y avoir un avantage qui compense à lui seul tous les inconvénients et vice versa.

Il peut aussi se présenter une difficulté qui se révèle insurmontable, ou un avantage devant lequel rien ne puisse résister.

Vous constaterez qu'une fois couchés sur le papier, ces avantages, inconvénients ou difficultés, vous apparaîtront beaucoup plus clairement, avec des lignes beaucoup plus nettes, qu'en les roulant dans votre tête.

Ils vous apparaîtront avec une précision qui se rapprochera de celle des chiffres, et c'est cela qui nous a permis d'employer l'image de l'addition.

En même temps, la brièveté de l'indication ou désignation créera une impression, une sorte d'atmosphère de vitesse, qui vous placera sur le plan rapidité et entraînera votre décision dans le sens promptitude.

Vous verrez que votre résolution sera prise comme on fait le résultat définitif d'un problème de chiffres très simple, en soustrayant

la somme de l'une des colonnes de la somme de l'autre. C'est-à-dire, très rapidement, et qu'aussi cette résolution semblera perdre sa pesanteur, comme entraînée par une vitesse ambiante. Il est utile aussi, pour la partie matérielle de ce petit travail, que vos gestes soient aussi vifs que possible. La partie écrite, par exemple, jetez-la rapidement sur le papier. Sitôt le résultat obtenu, déchirez ce papier et tenez-vous-en, délibérément et définitivement, à la décision qu'il comporte.

Les événements se chargeront de faire la preuve.

Comme tout ce qui précède, ce procédé est, bien entendu, un procédé de début qui doit aboutir à une habitude d'esprit. Cela vous sera plus qu'utile. Il est, en effet, extrêmement rare qu'une volonté ferme soit servie par un esprit lent à prendre des décisions lorsqu'une hypothèse ou une éventualité quelconque se présente à lui.

Il ne faut pas confondre l'homme qui mûrit ses procédés d'action, et les développe peu à peu, avec l'homme qui prend un temps excessif à arrêter sa décision.

*
**

LA PERSEVERANCE. — Quand vous avez pris une décision, résistez-vous à toutes les forces contraires ?

Dans la réalisation, quelles que soient les difficultés, quels que soient les obstacles, les aléas, voire les échecs graves qui peuvent vous ramener à zéro de votre entreprise, avez-vous toujours tenu bon, tenez-vous toujours bon, ou vous laissez-vous décourager ? Cela, vous devez le savoir aisément et à la première inspection de votre passé et de votre présent.

Vous devez le savoir simplement, en vous interrogeant sur tout ce que vous avez souhaité ou tenté depuis votre enfance. Vous devez connaître vos entreprises importantes ou infimes. Vous devez vous souvenir des cas où vous avez tenu contre vents et marées et de ceux où vous vous êtes lassé de la lutte, où vous avez renoncé.

Vous pouvez donc constater facilement si votre ligne générale est constituée par les premiers de ces cas ou par les seconds. Vous pouvez même le constater si facilement que vous saviez sans doute si vous êtes ou non persévérant avant que nous ne vous invitions à cette auto-analyse.

Si vous êtes persévérant, tout va bien. Mais vous pouvez ne pas l'être et, hélas ! vous ne serez pas le seul.

Eh bien, voici la voie qui vous conduira à la persévérance et, cette fois, en la suivant, ce n'est pas seulement un exercice que vous ferez mais une expérience convaincante.

Envisagez une chose que vous avez toujours ardemment souhaitée — il faut qu'elle le soit — mais à laquelle vous avez renoncé, soit qu'elle vous ait semblé, avant tout essai, trop longue, trop ardue, soit qu'à la suite d'un ou de quelques essais malheureux vous ayez abandonné la partie.

Prenez la décision d'entreprendre ou de réentreprendre cette chose tant désirée et, quoi qu'il arrive, ne lâchez pas cette entreprise ; s'il y a des difficultés, des échecs, ne lâchez pas, et, même si l'édifice une fois commencé s'écroule, ne lâchez pas ; reprenez sa construction quand même, vous verrez que si vous poursuivez votre but, *per fas et nefas*, vous l'atteindrez. D'ailleurs, la façon dont on aborde les détails d'exécution d'une action que l'on est décidé à pousser jusqu'au bout est, en elle-même, un élément, un gage pourrait-on dire, de succès.

*
**

Les défauts

Vous venez de voir ce qu'il y a à faire pour découvrir les qualités à avoir ou à développer pour atteindre à la vraie volonté, ainsi que les procédés menant à leur plein épanouissement.

Voici maintenant pour les défauts.

*
**

LA TENDANCE A LA PEUR. — Bien que nous ayons parlé de la bravoure, qui est l'antithèse de la peur, que nous ayons dit que nul n'a besoin de s'analyser profondément pour savoir s'il est brave, et que cela doive se dire également pour la peur, nous voulons écrire ce mot *peur* et le souligner.

Il est essentiel, il est absolument indispensable, de bannir la peur si l'on veut être un homme de volonté. C'est intentionnellement que nous écrivons les mots : bannir la peur ; car, nous l'avons dit, il arrive que l'on soit brave sans posséder la bravoure innée. Le tout est de jeter la crainte hors de soi.

*
**

LE DOUTE. — C'est toujours le même procédé d'analyse, vous devez recourir aux précé-

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée
le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

dents ou aussi à votre état d'esprit constant.

Etes-vous porté, sans mauvaise intention, à ne jamais être sûr de ce que l'on vous affirme, même lorsque les gens qui vous parlent sont, d'une façon certaine, dignes de foi ?

Avez-vous besoin — et encore sans que cela vous suffise — d'un amoncellement de preuves pour être persuadé des vérités les plus incontestables et les plus évidentes ?

Avez-vous cette sorte de sensation vague, et d'ailleurs assez gênante, qui consiste à se sentir moralement et mentalement comme sur une sorte de terrain mouvant où tout point d'appui assuré manquerait ?

Vous souffrez du doute.

Et, de surcroît, si le résultat de l'effort ne vous paraît pas, quel qu'il soit, mériter cet effort, que vous soyez en somme toujours devant le terrible « à quoi bon ? », alors, le doute règne sur vous en maître et vous devez vous imaginer facilement quel handicap c'est pour la volonté.

Mais si, en vous interrogeant sur ce point, vous constatez que les vérités vous sont toujours apparues d'une manière lumineuse, que sans être le benêt qui gobe toutes les mouches, qui prend tout sans vérification, vous n'avez jamais refusé d'enregistrer les évidences, si vous avez même pris plaisir à accepter la

démonstration des choses bonnes, belles ou grandes, si vous êtes persuadé de la beauté de l'effort, quel qu'il soit, si vous avez le sentiment que tout effort porte toujours un résultat correspondant à sa grandeur, alors vous êtes exempt du doute.

Méfiez-vous de ceci : cette partie de l'autoanalyse est moins simple qu'il n'y paraît. Il faut être, d'une façon certaine, tel que nous venons de le dire en second lieu. Il peut, en effet, y avoir chez d'aucuns un certain « montage de cou », personnel, intime et inaperçu de l'intéressé. La tendance est certes bonne, mais il faut qu'elle ait atteint le développement d'un sentiment absolu et certain, sans cela cette tournure d'esprit factice peut s'écrouler d'un seul coup, au moindre accroc.

Dégagez donc nettement si l'absence de doute est bien réelle chez vous ou si elle n'y est que le résultat d'un « dopage » inconscient.

Si vous êtes en proie au doute, un seul remède — qui présente d'ailleurs une double forme — ce remède, c'est la constatation et l'action.

Chaque fois que l'on vous affirme quelque chose, même si vous n'y croyez pas, quitte à passer parfois pour un naïf crédule, quitte à ce que ce soit même de temps en temps un piège, une « attrape », comme on dit, de-

mandez à en faire vous-même la constatation.

Vous verrez bien souvent que l'on vous a menti, ou que l'on vous a trompé, mais vous verrez plus souvent encore que les choses dont on vous a parlé existent vraiment, sont telles qu'on vous les a dites et comportent ce que l'on vous a indiqué.

Et, ainsi, vous en arriverez à cette conclusion qui entrera dans votre esprit, à savoir : que la vérité existe — elle existera même dans la plupart des cas que vous aurez rencontrés — et que si l'on trouve l'erreur et la tromperie, ce ne sont que des éventualités entre autres, que, par conséquent, on n'a pas le droit de vivre sur le principe du doute érigé en dogme ou en sensation constante.

Enfin, jetez-vous dans l'action à corps perdu, entreprenez chaque fois qu'il se présente à vous l'occasion d'entreprendre. Vous constaterez tout de suite que l'effort n'est jamais vain. Vous aurez des réussites et, même de vos échecs, vous tirerez toujours quelque bénéfice matériel ou moral. Et le doute disparaîtra.

Cette rédemption — car c'en sera une — vous ouvrira la porte de la volonté, que le doute fermait irrévocablement devant vous.

*
**

LE SCEPTICISME. — Le scepticisme n'est pas le doute. Le doute, c'est le fait de l'homme qui ne se refuserait pas à croire, s'il le pouvait, mais qui a l'impression qu'il ne trouve jamais une preuve lumineuse de la vérité, de l'homme qui se demande aussi si quoi que ce soit en vaut la peine. Et qui n'empêche pas les autres de croire. Ce que nous avons dit plus haut exprime assez tout cela.

Le scepticisme, c'est le cas de l'esprit fort, de celui à qui on n'en remontre pas. Il n'y a pas pour lui de preuve à faire, parce que rien n'existe. Lui seul détient la vérité et cette vérité c'est le néant.

Il convient, pour lui, de couper les cheveux en quatre et de disserter longuement pour démontrer ce néant.

Il affecte de trouver tous les autres inférieurs. Les réalisations matérielles sont, selon lui, parfaitement négligeables ; les constructions de l'esprit, si elles aboutissent à un résultat positif, sont sans valeur ; les constructions du cœur sont des naïvetés ridicules, bonnes pour les gobe-mouches.

Il se promène généralement avec le mot « intelligence » dans la bouche mais, pour lui, l'intelligence est purement négative.

Notez qu'en fait d'intelligence, la position du sceptique est facile à prendre. Il est toujours facile de nier et, si on le fait sur un

certain ton autoritaire ou sarcastique, on subjugue ou on « épate » les braves gens — pour un moment seulement, du reste.

Et retenez bien que tout cet étalage est factice. Ceux qui y ont recours, ou bien recherchent des succès de parole faciles, ou bien s'en servent pour le triomphe de leurs intérêts personnels, ce sont toujours des faibles qui, ne se sentant pas assez robustes pour construire par leur volonté, recherchent des avantages dans la démolition de tout.

Je veux croire que bien peu de mes lecteurs tombent dans ce travers sans grandeur, mais s'il en est quelqu'un je l'adjure de faire un retour sur lui-même, de se rendre compte de ce que ce dogme du néant est, en fait, le dogme de la nullité ; et je l'adjure, aussi, de se rendre compte de toutes les joies, de toutes les réussites certaines, de tous les bénéfices pour soi-même et pour les autres qu'apportent la volonté enthousiaste ou confiante et son usage, qui interdisent, pourtant, à tout jamais le scepticisme dont, au fond, ils sont les antithèses.

Si j'adresse cette adjuration, c'est qu'il n'y a aucun moyen extérieur pour rejeter le scepticisme. Comme il n'est pas un sentiment naturel, comme il est une manifestation concertée, — absurde et déraisonnable, mais concertée — ne l'abandonne que celui qui consent,

dans un mouvement de sagesse, à reconsidérer son attitude.

Toutefois, nous pouvons donner un conseil à celui qui s'y est laissé prendre et, s'il le suit, nous sommes sûr qu'il se débarrassera de cette laideur.

Ce conseil c'est, simplement, de regarder agir les sceptiques et surtout ceux qui occupent les meilleures positions. Il verra vite qu'ils ne font rien d'utile, que le principe de la négation les amène naturellement à ne rien établir de solide et de durable. Il percevra qu'il suffirait d'un souffle pour les jeter à terre, qu'en réalité avec des airs de bravaches et des tons sardoniques, ils sont sans bravoure et sans force de caractère.

J'ai bien connu l'un d'eux, — sceptique réputé, qui occupait une grande situation dans la politique d'entre les deux dernières guerres. J'ai observé qu'il savait très bien « tirer la couverture à lui » quand les occasions se présentaient mais qu'en revanche chaque fois qu'il aurait fallu se montrer on ne le trouvait pas. Et voici un mot de lui.

Un jour que nous parlions tous deux du maréchal Lyautey, je ne sais comment, dans la conversation, j'eus à dire à notre sceptique qui, bien entendu, se servait en toute occurrence du mot « intelligence » :

— Le maréchal Lyautey, vous ne le nierez pas, est un homme d'une haute, d'une formidable intelligence.

Il eut une moue quelque peu dédaigneuse et me répondit sur un ton détaché :

— L'intelligence des hommes d'action ne m'intéresse pas.

C'était proclamer hautement que, pour lui, tout ce qui pouvait construire, produire, réaliser, faire du tangible et de l'existant, ne méritait aucune attention.

Le dogme de l'Impuissance, en un mot. Rien que cela caractérise le scepticisme et doit inciter les gens de bon sens à le fuir.

J'ai d'ailleurs, au cours d'une réunion, eu l'occasion de voir notre homme rencontrer le maréchal. Une courte conversation s'engagea entre eux et, au cours des échanges de vues rapides qui se produisirent, le grand sceptique amena vite pavillon et se réfugia bientôt dans une prudente retraite.

Je rapporterai encore un autre mot du même, qui confirme et renforce le premier. Il m'a, une fois, déclaré :

— Il est des erreurs plus intelligentes et plus intéressantes, que n'importe quelle vérité ou n'importe quel juste propos.

En somme, cela, c'est le triomphe de l'idée fausse.

Je le répète : ce sceptique était parvenu aux plus hautes sphères de la vie française. Il jouissait d'une grande autorité chez pas mal de gens. Cela prouve bien que, dans leur négation de tout, dans leurs exégèses dubitatives ou destructrices de tous les sujets qu'ils abordent, il y a tout de même une foi, un culte, que conservent ceux qui font étalage de scepticisme : la foi et le culte de leurs intérêts. Il n'était, du reste, pas fort estimé quant à la moralité.

Au surplus, les hommes dont nous parlons, qui affectent de repousser et de mépriser tous les enthousiasmes, toutes les idées grandes ou nobles, qui prétendent « qu'on ne la leur fait pas », marchent le cas échéant dans un « bobard » parfois ridicule et absurde, à condition qu'il soit négatif ou destructif.

Je suis donc certain, et ne saurais trop le répéter, que, pour un homme de bon sens et qui réellement possède un peu d'intelligence, qui ne s'est pas laissé prendre et éblouir par le scepticisme, précisément par — lâchons le mot — sottise incurable, il suffit, pour se débarrasser, de regarder objectivement et en toute bonne foi agir les sceptiques.

*
**

LE RESPECT EXAGERE DES SITUATIONS ACQUISES. — Demandez-vous si l'un de vos camarades, que vous teniez pour très quelconque, n'est pas devenu tout d'un coup l'objet de votre considération parce qu'il a été désigné pour un poste important ou a acquis une belle situation.

Demandez-vous, également, si vous ne vous sentez pas comme pénétré de respect, comme incapable d'une contradiction, comme privé du droit d'exposer clairement et directement votre façon de voir à un homme en place avec qui vous entrez en rapport.

Demandez-vous si vous oseriez solliciter certaines réceptions.

Si vous répondez par l'affirmative aux deux premières questions, et par la négative à la troisième, c'est que vous avez le respect exagéré des gens en place.

Il y a, d'ailleurs, bien d'autres moyens — cas d'espèces — de constater cette faiblesse. Ne serait-ce que la gêne de vous trouver réuni, en dehors du travail ou du service, à vos chefs, si vous en avez.

Mais si vous pouvez vous dire que la situation du camarade n'a ni diminué ni augmenté l'estime que vous aviez pour lui, que tout en observant de très près, et d'une façon très stricte, tous les protocoles et toutes les convenances, vous êtes capable d'exposer très librement, à

n'importe qui, ce que vous croyez utile de dire, si vous ne vous sentez pas gêné par l'hypothèse de demander une entrevue à qui que ce soit, si, enfin, très sincèrement et avec une absolue certitude, vous vous dites : « Mon respect ne va pas à la situation de l'homme, ni à l'homme pour sa situation, il va, éventuellement, à l'homme pour sa personnalité », si vraiment vous êtes ainsi, vous ne portez pas ce poids du respect irraisonné, puéril et parfois périlleux pour vous et pour les autres, qu'est le respect des situations acquises.

Et, comme indice, c'est l'un des plus encourageants en ce qui concerne les résultats de la culture de la volonté.

Pour ceux qui auront le respect exagéré des situations acquises, le moyen de ramener les choses à leur juste valeur exige simplement un appel à quelque courage et à la répudiation de la timidité — sentiment réflexe, dont nous avons, ailleurs, indiqué les procédés curatifs.

Le moyen dont nous parlons consiste à suivre de près les gens qui occupent une position importante, dans la vie publique, dans votre profession, dans le monde. Tâchez, notamment, de pénétrer le plus possible dans l'intimité de certains d'entre eux. Fréquentez ; n'abandonnez pas, par une fausse pudeur, la fréquentation de vos amis « arrivés ».

N'hésitez pas à demander des rendez-vous, des entrevues. Créez des prétextes pour rencontrer des gens en place ou considérables. Arrangez-vous pour converser — et pas seulement de choses importantes — avec ces personnages haut ou bien placés.

Vous ne manquerez pas de vous apercevoir très vite que beaucoup ont des faiblesses, commettent bien des erreurs — des faiblesses que vous n'avez peut-être pas, des erreurs que vous ne commettriez pas — et sont « des hommes comme vous ». Et, ainsi, vous ramènerez les choses à leur juste valeur.

L'importance qu'il y a à ne pas éprouver un respect exagéré pour les situations acquises est que ce respect exagéré est un sentiment qui obnubile, qui paralyse la volonté et, bien souvent, dans les cas où elle a le plus besoin d'être active.

*
**

Vient ensuite une série de défauts qui ne prêtent pas à autant de développement dans les conseils et les directives que ne l'exigeaient les précédents, soit que leur découverte et la détermination de leur degré au cours de l'analyse soient plus simples ou se présentent naturellement et que le procédé pour s'en défaire nécessite moins de détails, soit que ce dou-

ble travail se rapproche de ce que nous avons indiqué pour la découverte, l'acquisition ou le développement de certaines qualités au sujet desquelles nous nous sommes précédemment expliqué — et dont parfois ils avoisinent l'antithèse — ou encore que le procédé pour les faire disparaître ait de fortes ressemblances avec celui que nécessitent d'autres défauts dont nous avons déjà parlé.

Nous allons néanmoins dire ce qu'il importe en ce qui les concerne.

*
**

LE MANQUE DE FIERTE ET DE DIGNITE. — Il est un peu l'antithèse de l'amour-propre. L'analyse pour constater que l'on subit cette infériorité — qui est, d'ailleurs, fort laide — doit utiliser les mêmes réactions que pour enregistrer la présence ou l'absence dudit amour-propre.

Les moyens de se tonifier contre ce défaut sont également les mêmes ou à peu de chose près.

Se créer une personnalité est indispensable. Chercher à atteindre ou à avoisiner la perfection en quelque chose — ce qui est la vraie personnalité — est tout indiqué.

Faire, intérieurement, des comparaisons et

noter la différence de traitement dont bénéficient, par rapport à vous, les gens qui savent se faire respecter et constater tous les avantages que vous apportent la considération de tous.

*
**

LA RESIGNATION ET LE RENONCEMENT. — C'est, une fois de plus, un retour sur le passé que vous devez faire.

Rappelez-vous toutes les fois où vous vous êtes dit : « J'ai perdu la partie ? C'est qu'il devait en être ainsi ! » ou bien encore : « Je suis bien malheureux ! C'est le destin. Acceptons-le ! »

Rendez-vous compte de ce que cela vous a coûté, tant dans le domaine matériel que sentimental, vous verrez que ce que vous prenez pour de la sagesse ou pour une sorte de discipline à l'égard du sort est une erreur, pour vous, qui rejaillit souvent sur tous ceux qui vous aiment.

Et vous vous apercevrez, même si — ce qui n'est pas toujours — vous avez accepté la résignation ou le renoncement avec une sorte de courage, que c'était une sorte de courage à rebours, c'était la mentalité du vaincu qui se soumettait sans même projeter de redressement. C'était, au fond, de la mollesse.

Tâchez simplement d'enregistrer ce qu'on dit d'autres résignés. Les faux apitoiements, la condescendance humiliante qui s'y trouve, pour vous et pour eux, les brocards ou les réflexions méprisantes qui sont lancées sur vous ou sur eux : les constatations que vous ferez vous procureront la sensation du coup de fouet et vous donneront une impulsion vers la lutte.

Et, au contraire de ce que pense le résigné, la lutte est nécessaire. La vie n'est d'ailleurs qu'une lutte quotidienne. Sans la lutte rien ne se ferait, et la seule chose qui pourrait se produire serait le triomphe du mal sur le bien.

Le procédé pour perdre cette tournure d'esprit est parent, en partie, de celui destiné à se débarrasser du doute : pour commencer, faites-vous violence et jetez-vous dans la lutte, agissez.

En outre, comme dans la résignation et dans le renoncement il y a une part de manque de persévérance, voyez ce que nous avons dit sur cette qualité et appliquez les moyens destinés à l'acquérir. Il va de soi qu'un résigné par tempérament ou habitude ne saurait être un volontaire.

*
**

LA PEUR DES RESPONSABILITES. — Elle procède à la fois du manque de bravoure et du

doute, en général, ainsi que du doute de soi-même.

Vous savez, à première vue, si vous l'éprouvez, car vous n'ignorez pas comment vous avez toujours agi. Vous savez bien si vous avez fui les responsabilités qui se présentaient à vous ou si vous les avez acceptées sans crainte.

Dans le premier cas, il faut, d'abord, remédier au manque de bravoure et au doute par les moyens que nous avons indiqués.

Ensuite, courez au-devant des responsabilités. Prenez toutes celles qui se présentent. Vous aurez quelquefois des heurts, des « coups durs », mais ces arias arriveront vite non seulement à vous être indifférents, mais encore à créer, chez vous, une sorte de profonde satisfaction.

Et je vous préviens qu'une fois que vous aurez tâté des responsabilités, vous en prendrez le goût puissant.

Rien n'est aussi entraînant, aussi attachant. La prise des responsabilités vous donne, en outre de la satisfaction intime, bien des avantages tangibles, quand ce ne serait que de vous apporter de nombreux fidèles.

Pas de volonté ferme avec la peur des responsabilités.

*
**

L'IRRESOLUTION. — Bien que l'on puisse être trop lent à prendre des décisions sans être irrésolu, les moyens de savoir si vous l'êtes, et, dans l'affirmative d'y remédier, sont les mêmes que pour savoir si l'on a ou non la décision rapide et les moyens de se réformer sont aussi les mêmes.

Il y a une part de mécanisme et de précision dans le fait de la résolution. C'est à ce mécanisme et à cette précision qu'il faut s'exercer.

*
**

L'APPREHENSION DE L'EFFORT. — Cela, vous ne savez pas très bien dès l'abord si vous l'éprouvez, si vous avez une espèce d'angoisse, un déplaisir, voire une sorte de répulsion chaque fois que l'occasion ou la nécessité d'un effort physique ou moral se présente à vous.

Ce défaut offre un mélange de manque de bravoure, de manque d'amour-propre et aussi, dans bien des cas, d'une tendance à la résignation.

Vous devez, pour commencer, vous débarrasser de ces trois défauts.

Ensuite, vous vous imposerez des efforts dans toutes les directions et dans tous les domaines.

Débutez par des efforts physiques. Les sports violents sont excellents.

Contraignez-vous, s'il le faut, les premières fois et répétez vos exercices sans cesse pendant quelque temps. Il arrivera assez vite que vous prendrez l'habitude — une habitude concertée peut être un adjuvant de la volonté — de l'effort. Vous vous rendrez compte ensuite de toutes les satisfactions, de toutes les joies qu'il donne, si bien que vous finirez par l'aimer, souvent même par le rechercher.

La volonté aime l'effort.

*
**

LA MEFIANCE DE SOI-MEME. — Voyez si vous hésitez à entreprendre, si, vous questionnant sur votre profession, sur vos ambitions matérielles ou sentimentales, vous vous dites que vous ne pourrez jamais tenir une grande place dans la première, que vous ne saurez pas vous y prendre pour réaliser les secondes. Voyez si chaque projet, si chaque entreprise, vous effraie parce que vous vous croyez incapable de les mener à bien. Cela, et mille autres choses du même genre, sont de nature à vous sauter aux yeux dès la première inspection de vous-même — à moins que vous ne connaissiez votre caractère sur ce point, sans qu'il soit besoin de vous inspecter, car, au fond, c'est une chose patente pour celui qui en souffre.

Cette méfiance de soi-même est une forme particulière, une fraction, du doute, bien que l'on puisse l'éprouver sans douter de toutes choses comme le font ceux qui sont en proie au vrai doute.

Pour s'en débarrasser, faire taire les mouvements du subconscient comme pour le doute; jetez-vous dans l'action à corps perdu, négligez vos appréhensions, et, après quelques essais, après quelques initiatives — qui, soit grâce à l'une, soit grâce à l'autre — vous apporteront immanquablement quelques succès, vous rejetterez bien loin cette sorte de méfiance qui, disons-le, comporte une part de ridicule.

Dans ce cas, encore, vous aurez à faire jouer l'autosuggestion.

*
**

LA PARESSE OU LE GOUT DE L'OISIVETE. — Il y a beaucoup de paresseux qui ne veulent pas s'avouer qu'ils le sont. Si vous voulez savoir si vous êtes paresseux ou non, examinez d'abord comment vous acceptez votre tâche ou vos occupations quotidiennes. Si vous ne les acceptez qu'avec déplaisir, si elles prennent une allure de supplice, si vous les accomplissez sans goût et si vous êtes incapable de jamais vous y attacher, vous êtes paresseux

quoi que vous ayez pu en dire ou en penser jusqu'ici.

Faites, au surplus, l'épreuve que voici :

Dressez-vous un plan d'activités en dehors de vos occupations habituelles et, pour un laps de temps précis, une semaine par exemple. Il faut que ce soit des activités sérieuses et utiles, et non des plaisirs ou des frivolités. Voyez si vous avez le courage d'aller jusqu'au bout. Si vous ne l'avez pas, c'est que la paresse vous domine.

Eh bien, le moyen de guérir de cette paresse est justement de répéter souvent cette épreuve, même si, les premières fois, elle se termine par un échec partiel. Vous prendrez quand même l'habitude de faire quelque chose et d'employer tous vos moments, ce qui est le contraire de la paresse.

Il y a un autre moyen que peuvent employer des hommes jeunes. C'est de quitter le pays ou la ville où l'on habite en y laissant ses amitiés, ses moyens d'existence et tout ce que l'on possède, de se rendre au loin, au milieu d'inconnus, et de se débrouiller tout seul avec ses propres moyens naturels. La nécessité crée l'activité, c'est-à-dire fait fuir la paresse. Mais c'est là un moyen héroïque et il se peut que pour mille raisons, dont certaines sentimentales, le paresseux qui l'emploie lâche la partie avant d'avoir obtenu le ré-

sultat — surtout compte tenu du fait que, n'étant pas encore débarrassé de la paresse, il manquera sûrement de volonté. Le premier et beaucoup plus simple moyen est largement suffisant, à condition d'être appliqué avec continuité. Et, dans ce cas, il faut recourir à la persévérance.

De toute manière, il serait absurde de croire que vous pouvez posséder la volonté et vous adonner en même temps à la paresse.

*
**

LA REVERIE. — Entendons-nous bien : la rêverie peut ne pas être l'ennemie de la volonté. Je dirai même que :

1° elle est parfois la mère d'une volition, qu'elle suscite souvent la conception de l'acte volontaire ou qu'elle en est à l'origine ;

2° elle est le délassement du volontaire.

Mais la rêverie excessive, celle dans laquelle certains se plongent à tout moment, qui suspend inopportunément l'activité, la rêverie, en un mot, des grands rêveurs nuit à la volonté, car elle ne laisse pas de place à la transformation de la conception en acte volontaire.

Pour borner cet excès à des proportions inoffensives, voire utiles, nous vous conseillerons de fixer toutes vos rêveries par écrit, aussitôt

qu'elles sont formées dans votre tête et qu'elles s'orientent vers un sens quelque peu précis, qu'elles tendent vers une forme saisissable.

Cette rédaction aura le premier avantage de vous sortir de l'immatériel pour vous faire faire un geste, c'est-à-dire accomplir une action. Vous vous placerez donc en dehors du rêve pour rentrer dans la réalité active. Ce geste devenant coutumier, d'une part, vous fera prendre le pli de raccourcir vos rêveries et, d'autre part, d'en sortir pour agir.

Il aura ce second avantage de vous montrer que la rêverie est bien souvent une duperie. Une fois notées par votre plume et relues par vous, une bonne partie des vôtres vous révéleront une puérilité, une part d'impossibilité qui vous déconcerteront vous-même et qui se traduiront par cette formule familière que vous vous murmurerez *in petto* : « Qu'est-ce qu'il m'a pris... ? »

Et vous aurez tôt fait de renoncer à ce temps perdu, dans la plus grande part des cas, en songes creux qui nuisent à la volonté agissante.

*
**

Vous avez maintenant, et avec suffisamment de détails, les éléments de votre auto-analyse.

Ajoutons : cette auto-analyse est à faire aux

heures convenables, c'est-à-dire dans le repos et le calme des nerfs. Elle doit être faite pièce à pièce, autrement dit en faisant la recherche de chaque qualité ou de chaque défaut un à un.

De même, il est préférable de ne faire les exercices destinés à développer les qualités ou à se débarrasser des défauts que qualité par qualité et défaut par défaut. Bien entendu, si, travaillant l'un des points de votre programme, vous rencontrez, chemin faisant, l'occasion de faire une expérience relative à un autre point, il ne faut pas négliger cette occasion, à condition naturellement qu'elle n'entrave ni n'interrompe en rien la marche et le développement de la partie de votre étude que vous travaillez à ce moment-là.

Nous reconnaissons que, pour certains qui auraient l'esprit de synthèse, il serait possible de passer directement au travail d'ensemble. Mais comment reconnaître soi-même que l'on a l'esprit de synthèse ? Seuls ceux qui vous regardent penser et agir peuvent avoir là-dessus une opinion fondée, à moins qu'une longue expérience de vous-même et des séries d'œuvres ou d'ouvrages vous en aient apporté des démonstrations et des preuves irrécusables, qu'une longue connaissance de la vie et de soi-même peut seule apporter.

Or, si vous en êtes là, vous aurez — en

même temps que l'esprit de synthèse — la certitude qu'une volonté forte, active et suivie est en vous ou que vous avez renoncé à l'acquérir. Dans la première hypothèse, il y aura donc longtemps que vous aurez atteint le but que nous présentons ici ; dans la seconde, nous vous dirons qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Au surplus, il y aura un moment où le travail d'ensemble et simultané de tous les éléments que nous venons de passer en revue deviendra non seulement possible, mais nécessaire à tous.

Voici comment : nous avons dit plus haut que pour vous analyser vous devez prendre en main le journal de votre vie, que nous vous avons recommandé d'écrire. Arrivé au bout de votre analyse, vous devez, de nouveau, repasser ce journal qui vous a aidé — en vous donnant comme point d'appui le rappel de tous vos précédents psychologiques — à vous regarder faire, épisode par épisode, à noter vos réactions. Cet aide-mémoire, une fois vos qualités et vos défauts bien déterminés, vous permettra de prendre une vue cavalière de leur intervention sur la marche de votre destinée, prise en bloc. Alors : encore une fois, le crayon ou la plume à la main vous noterez : « tant de fois tel défaut a joué, tant de fois telle qualité a joué » et ainsi de

suite pour toutes les qualités et tous les défauts, en donnant à chaque épisode et à l'incidence plus ou moins accentuée qu'il a eue sur le reste de votre vie une cote spéciale. De cette façon, vous voyez dans l'ensemble quelle qualité vous a été le plus utile et quel défaut vous a été le plus nuisible. Vous voyez, en même temps, comment agit sur vous la somme de ces qualités et de ces défauts.

Vous en concluez mathématiquement quelle est ou quelles sont la ou les qualités que vous devez le plus développer en vous et le ou les défauts auxquels vous devez livrer la lutte la plus acharnée et la plus prochaine pour parvenir au triomphe de vos volitions et à la possession de la volonté.

CHAPITRE VIII

La maîtrise de soi-même

Dans le chapitre qui précède et bien davantage dans celui qui suivra (chapitre que nous commençons), il est un élément capital à qui il est indispensable de faire sa place : c'est la maîtrise de soi-même ou l'empire sur soi-même.

Cet élément est d'une telle importance qu'il convient de lui réserver un sort à part et de lui consacrer un titre de chapitre. Ce chapitre ne tiendra que peu de place, mais le fait d'en détacher le texte des autres soulignera la valeur spéciale du sujet qui y est traité et indiquera l'attention particulière qu'on devra y apporter.

Il va de soi qu'il serait difficile de faire les exercices que nous venons d'indiquer, et surtout d'en recueillir les fruits, si l'on n'avait pas cette maîtrise ou cet empire. C'est, du reste, une

des raisons pour lesquelles nous disions, dans le précédent chapitre, que le moment n'était pas tout à fait venu pour y aborder la question des exercices correspondant aux résultats de l'auto-analyse et que, si nous le faisions, ce n'était que pour éviter des répétitions.

Comment prendre cette maîtrise ou cet empire ?

Nous l'avons indirectement indiqué, lorsque nous avons décrit le rôle du cerveau et son action à partir du moment de la conception d'une volition jusqu'à l'exécution. Ce travail du cerveau, vous devrez le surveiller et le régler avec la plus grande attention, en le prenant depuis son départ de la portion où se forme la pensée jusques et y compris le départ final se faisant de la portion qui préside à la sensibilité musculaire

C'est ce que l'on peut appeler l'attention volontaire.

Cela nécessitera, dans les premiers moments où vous procéderez à cette pratique, une surveillance qui demandera beaucoup de vigilance de votre part. Mais, bientôt, le mécanisme se déclenchera de lui-même. Vous capterez tout de suite la marche de l'opération cérébrale et vous la conduirez.

C'est-à-dire que, sans effort, vous capterez vos réflexes, vous les supprimerez, les dompte-

rez ou domestiquerez pour les mettre au service de la pensée, de la raison et de l'action concertée et réfléchie.

Arriver à ce résultat est impérativement nécessaire, si vous voulez n'avoir que des volitions saines et qui ne soient pas soumises à des mouvements venus de n'importe quel coin obscur et passionné de votre cerveau ou de votre âme ; c'est-à-dire si vous voulez ne jamais refermer la porte sur la vraie volonté, mais en garder toujours la possession et la direction. Vous devez donc, d'une façon absolue et attentive, vous livrer à l'étude que nous venons de vous indiquer et de vous décrire rapidement, et la poursuivre jusqu'à ce que vous ayez obtenu le résultat de maîtrise constante et aisée qui vous fera le grand chef de votre « moi ».

CHAPITRE IX

Orientation et entraînement de la volonté

Ce que nous venons d'écrire dans les deux derniers chapitres signifie, d'un bout à l'autre, on s'en est rendu compte, que, pour posséder la volonté, il faut tendre à être *l'homme complet*, ou à tout le moins, à s'en rapprocher le plus possible.

En dehors de votre auto-analyse, nous avons quelque peu anticipé sur la marche de la méthode, en vous indiquant les exercices auxquels vous deviez procéder, pour vous modifier ou vous parfaire dans le sens qui doit vous conduire au résultat final.

Ce ne sont que des exercices de formation et d'aménagement. Toutefois, ils constituent déjà, par certains côtés, des exercices d'exécution, tant soit peu rudimentaires tant soit peu

fragmentaires et hétérogènes, certes, mais tout de même d'actes volontaires dont l'ensemble établit une volition suivie. En somme, vous savez ce que c'est que la volonté, vous en sentez la présence et vous en respirez l'air. Vous savez aussi comment la saisir entre l'impulsion réflexe, la conception formée par le cerveau s'emparant de cette impulsion et le mouvement d'exécution matérielle dicté par le cerveau dans la partie concluante de sa double tâche. Maintenant que vous avez la connaissance de la volonté, que vous savez à quel moment et par quelle voie elle passe, emparez-vous d'elle une fois pour toutes.

En un mot : puisque vous touchez du doigt la volonté qui est en tout homme, familiarisez-vous avec elle, orientez-la, entraînez-la et entraînez-vous à vous en servir.

Pratiquement, il vous faut faire passer le « je veux » mental à l'exécution des mouvements qui doivent donner satisfaction à vos volitions car, ainsi que Ribot l'a formulé : « La volition à titre d'état de conscience et le pouvoir efficace d'agir sont deux choses différentes. »

Mais, pour obtenir ce résultat d'une façon suivie, pour parvenir à la volonté latente, à la volonté caractérisée, à la volonté-force, vous avez encore diverses choses à retenir, puis à vous adonner à quelques nouveaux exer-

cices. La nature de ces derniers comportera encore, au début, un reste de formation. Mais ils seront surtout et essentiellement des exercices d'orientation et d'entraînement et aussi d'épreuve.

Vous devez d'abord vous souvenir que la volonté est — comme nous l'avons déjà exprimé, mais l'on ne saurait trop y revenir — à la fois spirituelle et physique. Qu'en conséquence elle conduit à l'effort sous toutes ses formes et l'exige.

Vous devez, ensuite, ne pas confondre avec volonté :

1° tendance (qui est la première manifestation d'un réflexe) ;

2° goût (qui est un réflexe devenu habitude) ;

3° désir (qui est la tendance qui prend connaissance d'elle-même).

La volonté n'est rien de tout cela. Elle peut même avoir à le combattre, à le vaincre ou à l'asservir.

Car — à retenir encore — la volonté peut avoir à opérer l'exécution en activant l'impulsion, ou à opérer l'inhibition, c'est-à-dire à donner le coup d'arrêt.

En résumé, la volonté a deux sortes d'efforts à faire et à vous faire faire. L'un consiste à surmonter les forces paralysantes qui peuvent être en vous, comme, par exemple,

la mollesse, la torpeur, la timidité ; l'autre, à arrêter les mouvements de l'instinct, entre autres tout ce qui vient de la passion, de l'habitude, de l'irraison. Premier effort à but positif, second à but négatif.

Ces efforts n'ont pas à être faits lorsque l'acte à accomplir — le « je veux » — correspond aux penchants naturels, aux tendances, aux goûts, à la mentalité native ou acquise, ou vont dans le même sens. Il s'agit simplement, en ce cas, d'option. Mais, alors, on peut dire que le caractère, l'état de volonté, n'a pas à intervenir ou n'a à intervenir qu'à titre épisodique, par exemple pour s'opposer à des circonstances extérieures ou à des volontés contraires qui, éventuellement, viendraient à se présenter.

On pourrait même ajouter que, pour qui possède déjà l'état de volonté, la volonté-force a cédé la place à la fantaisie, puisque cet acte, fût-il parfaitement raisonnable, est un acte agréable.

Vous devez donc :

1° chaque fois qu'une volition se forme en vous, l'étudier à fond, vous rendre compte d'où elle vient, à quelle impulsion elle correspond, en somme faire le tri entre la volonté d'un côté et la tendance, le goût, le désir et la passion d'un autre côté ;

2° bien déterminer les cas où votre impul-

sion, tout en se transformant en volition raisonnable, correspond à votre goût et, dans cette hypothèse, ne pas considérer que l'acte qui en sortira, si raisonnable et si énergique fût-il, sera une démonstration de volonté.

La volonté se composant de la conception suivie de l'effort musculaire — et nous rappellerons à ce sujet, en la simplifiant, une définition que nous avons déjà donnée : impulsion, délibération, décision — vous devez vous exercer sans cesse, d'une part, à recueillir vos impulsions, même sans importance, en vous gardant pendant cette période d'orientation et d'entraînement de les rejeter sans examen, comme trop futiles ou inactuelles ; d'autre part, vous exercer à l'effort matériel — pas seulement physique mais sur tous les plans matériels — d'une façon constante et en toute occasion.

Exercices d'orientation

Se rattachant à ce que nous disions plus haut, on constate que, chez l'adulte moyen, l'activité, le pouvoir d'agir, présente trois aspects qui sont, du reste, de degré cérébral différent. Ce sont : les actes automatiques (réflexes, habitudes) ; les sentiments (passions, émotions) ; enfin, les actes raisonnables. Vous devez tendre à ce que tous vos actes soient

raisonnables, et le seul moyen est de les raisonner tous avant de les accomplir.

En l'espèce et schématiquement le raisonnement est basé sur le principe de trois questions :

1° pourquoi vais-je faire telle chose ?

2° le but est-il certain, possible ou chimérique ?

3° le résultat a-t-il plus d'avantages que d'inconvénients ?

Au début de vos exercices, cela ne vous prendra que peu de temps. Plus tard, cela ne vous en prendra plus du tout, car votre cerveau fera très rapidement cette opération ; non seulement cela vous amènera à n'accomplir que des actes raisonnables qui, répétés, vous donneront l'état d'esprit correspondant et cela servira chez vous à l'orientation de la volonté, mais, en outre, vous aurez dans la vie pratique acquis le « coup d'œil » juste et précis que nous avons signalé comme précieux pour l'utilisation de la volonté-force.

L'opération à laquelle nous venons de vous inviter peut se résumer par cette formule : « Vouloir, c'est choisir pour agir. » Habituez-vous au choix judicieux.

*
**

La réflexion méditative est indispensable pendant cette partie de l'application de la méthode. Il faut donc, de temps en temps, vous isoler. Réfléchir sur les faits, les gens et les choses. Examiner leurs lignes de conduite générales et aussi celles relatives à des cas ou conjonctures particuliers.

Vous y verrez vers quoi votre volonté doit se diriger, sur quoi elle doit agir, la matière qu'elle aura à travailler ; toutes vos observations prendront leur véritable valeur lorsque, au cours de ces réflexions, vous les aurez étudiées, analysées, lorsque vous en aurez fait l'exégèse, tiré des conclusions, extrait des leçons, recueilli des expériences.

*
**

Mais cette réflexion méditative ne serait pas suffisante à elle seule. Il faut qu'elle se double de l'action.

Agissez sans cesse.

Chaque fois que vous aurez l'occasion d'accomplir un geste raisonnable, accomplissez-le, provoquez même ces occasions.

N'oubliez pas qu'il y a aussi action à arrêter les gestes déraisonnables chez vous et chez les autres.

Prenez parti, sans violence et toujours dans

le sens de la raison et du droit, dans chaque discussion qui a lieu devant vous, en face de chaque problème posé en votre présence.

Ce faisant, vous vous accoutumerez à orienter rapidement, même pris à l'improviste, vos actes volontaires, ce qui aura une incidence sur l'orientation de votre volonté latente, et aussi cela vous entraînera pour l'utilisation future de cette volonté, à partir du moment où vous la détiendrez d'une façon totale et que vous serez sûr de vous.

*
**

Vous devez, ainsi que nous venons de le dire, ne pas manquer de vous jeter dans l'action lorsque l'occasion s'en présente fortuitement.

Mais, d'une façon générale, c'est de propos concerté que vous aurez à agir. Vous devrez alors choisir des buts précis — nous avons déjà dit que : vouloir, c'est choisir — pour orienter votre volonté.

Le procédé consistera essentiellement en un plan quotidien que vous vous dresserez. Ce plan comportera une action ou une série d'actions bien précises que vous devrez accomplir dans la journée.

Vous ne devrez vous en laisser détourner par

rien. Ni par une tentation extérieure (intervention d'amis, incitation à un plaisir ou à une occupation intéressante), ni par une tentation intérieure (appel d'un sentiment, besoin d'un peu d'oisiveté), ni par la pression de ce que vous pourrez considérer comme une nécessité. Sauf accident matériel ou événement très grave intervenant brusquement dans votre vie, vous devrez absolument suivre jusqu'au bout votre plan du jour.

*
**

Nous venons de vous dire que vous devrez choisir vos buts avec précision. Il faut donc en avoir la claire vision et là entre en jeu la claire vision des réalités qui, ainsi que nous vous l'avons dit, est l'une des qualités nécessaires au volontaire.

Quand nous disons « la claire vision » de vos buts, nous le disons non seulement au figuré, mais au réel. Il faut vous imaginer ce qu'ils seront, ce que seront leurs résultats concrets, par quelles manifestations matérielles ils se traduiront. Il faut les voir positivement.

Au moment d'agir, vous devez supposer le problème résolu, c'est-à-dire le but virtuellement atteint. Vous devez vous engager dans l'action en utilisant quelque peu l'autosuggestion.

Plus nettement le but est conçu — et plus on prend l'habitude de concevoir nettement ses buts — plus la volonté devient ferme.

*
**

N'oubliez jamais, dans aucune de vos entreprises, qu'il se présente toujours l'heure de la volonté.

Même lorsque vous allez accomplir un acte indispensable, situé en dehors du cycle de votre entraînement de la volonté, un acte où aucun obstacle ne peut être envisagé à première vue, considérez que l'imprévu se produira, car il y aura, avec plus ou moins de force, une volonté contraire, consciente ou inconsciente.

Prenez donc toutes vos précautions, c'est encore une habitude que vous devrez vous donner, et sachez que le vrai volontaire ne doit jamais subir « l'improviste ».

Je donnerai un exemple très simple : vous devez vous rendre à vos occupations, comme chaque jour. C'est un acte qui ne paraît contenir aucun imprévu, où votre volonté n'a à jouer que pour des gestes élémentaires, matériels et relevant tous du physique, où cette volonté doit agir sans que vous vous en rendiez compte, pour ainsi dire.

Eh bien, il se peut que vous rencontriez

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

un ami dont la conversation vous mette en retard, qu'un incident de la rue vous retienne.

Prenez d'avance la résolution ferme de ne vous laisser retarder par rien. Prévoyez le bavard, préparez le moyen, les paroles qui vous permettront, courtoisement, de ne pas vous laisser arrêter par lui. Soyez bien décidé à ne pas vous laisser retenir par l'incident de la rue, même s'il est provoqué à votre sujet ou s'il vous concerne directement. Dans le cas où, pour vous libérer, vous n'auriez d'autre moyen que de quitter la place, soyez préparé à le faire, si brave que vous fussiez. Il y a quelquefois un plus grand courage à ne pas tenir tête.

Autre exemple, sur un plan plus élevé. Vous avez à régler une importante affaire ou une très grosse question personnelle. Vous êtes seul en jeu ou seul intéressé. Il n'y a aucune raison pour qu'il se produise un contre-temps ou un incident. Prévoyez toujours l'intervention, même au dernier moment, d'un compétiteur ou d'un envieux. Préparez vos armes, votre position, votre attitude jusqu'au bout, et soyez bien déterminé à ne pas lâcher d'un pouce ces armes, cette position, cette attitude, jusqu'à ce que tout soit terminé et conclu. Je le répète : le volontaire ne doit jamais se laisser surprendre. L'une des caractéristiques de la volonté est d'être vigilante à tout instant.

*
**

Vous devez savoir qu'il n'est pas de volition suivie avec persévérance qui ne s'accomplisse.

Toutefois, ne confondez pas volition suivie et idée fixe. La volition suivie, l'acte volontaire « persévéré », est un fait de l'intelligence jointe à la raison. Dans cet état d'esprit, l'aboutissement à la réussite est dû à ce que vous ne négligez aucune occasion, aucun détail des faits qui se présentent, pour poursuivre la réalisation de votre dessein.

L'idée fixe est tout autre chose. Elle ressort du phénomène nerveux. Elle reporte tout — et, bien entendu, dans la plupart des cas, arbitrairement — au dessein de celui qui y est en proie. Elle vous absorbe, vous empêche de voir le monde extérieur et vous fait commettre mille maladresses qui, au lieu de rapprocher du but, en éloignent. Le pis est bien que, loin d'exciter la volonté, elle la paralyse.

Orientez donc votre volonté dans le sens large, en mêlant vos volitions à la vie courante, en traitant l'accomplissement de ces volitions et de ces actes volontaires comme vous traitez l'accomplissement de tout autre tâche parmi vos occupations quotidiennes ; suivez cependant, sans légèreté, d'une façon régulière et en ne laissant échapper aucun des moyens qui se présentent, la réalisation de vos projets.

*
**

Méfiez-vous, pour votre compte, des côtés puérils que peut avoir le caractère de tout homme.

Il se pourrait, jusqu'au moment où votre volonté-force sera bien assise, que vous vous laissiez entraîner à des actes futiles, à des actes qui ne correspondent ni aux réalités présentes ni aux nécessités, qui peuvent même en être le contraire. (Bien entendu, je ne parle pas des moments de détente dont tout être a besoin, je parle pour les heures normales ou sérieuses de la vie.)

Vous fausseriez ainsi, pendant quelque temps, l'orientation de votre volonté.

Vous devez donc, dans toutes les circonstances de la vie, sauf aux instants où vous avez délibéré de vous détendre, de vous amuser, vous observer et veiller à ne jamais agir à la légère. C'est donc une question de vigilance.

*
**

En matière d'orientation, il est un détail d'ordre général que vous devez retenir : vous devez chasser les pensées obsédantes.

Il ne faut pas confondre idée fixe et pensée obsédante.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

La première suppose un but final, un projet, un dessein positif ou négatif, raisonnable ou non, qui s'empare de l'individu et lui interdit toute autre occupation ou préoccupation.

La seconde est l'obsession proprement dite. Elle se place dans le cerveau sous forme de réminiscence, de regret, d'image, etc., et elle l'occupe exactement à rien. Elle fait manquer de vigilance, d'attention, de surveillance de soi, des hommes et choses, elle nuit profondément, par absorption, aux qualités volontaires.

Comment se débarrasser d'une obsession ?

Cela, vous l'avez fait certainement bien souvent. Chaque fois vous vous êtes dit : « je vais faire telle chose pour changer mes idées », mais vous l'avez fait d'une manière non concertée, et généralement quand l'idée obsédante était relative à une chose sérieuse et qui vous tenait fort à cœur. Eh bien, il faut le faire pour tout ce qui vous obsède, pour si futile que ce soit, chasser toute idée qui vous poursuit, toute anecdote que vous retournez dans votre tête, il faut que votre cerveau soit libre et souple. Alors, chasser l'obsession sera faire n'importe quoi qui crée et fixe l'intérêt chez vous : une lecture, un plaisir, un travail qui vous intéresse. Cela époussètera, si j'ose dire, votre cerveau.

Toutefois, c'est là un moyen un peu simple et qui ne convient qu'aux obsessions très ba-

nales et très peu tenaces. Au vrai, l'obsession est un sujet beaucoup trop vaste, beaucoup trop complexe, pour pouvoir être traité en quelques lignes. Il y faudrait des chapitres. Nous y viendrons peut-être quelque jour.

*
**

En tout cas, il y a surtout une obsession que vous ne devez pas avoir lorsqu'il s'agit de volonté : l'obsession de l'effort à faire.

Quand vous avez quelque chose à accomplir, une tâche quelconque, ou une action qui constitue l'exécution de votre volonté, ne vous ressassez pas continuellement : « il va falloir que je fasse telle chose, que je vainque telle difficulté, que j'aborde tel problème », vous finiriez ainsi par vous donner l'appréhension de cet effort, cela dérouterait, fatiguerait et amollirait votre volonté.

Il faut aborder l'effort franchement, sans arrière-pensée, et avec l'impression qu'il est normal, que c'est le coup d'épaule à donner dans chaque réalisation, dans l'accomplissement de chaque volition, et ne s'en faire une préoccupation unique qu'au moment de l'exécuter.

Exercices d'entraînement

Lorsque vous aurez accoutumé votre volonté à s'orienter, à savoir tout de suite faire une

chose, à distinguer le bon du mauvais, à connaître aussi ce qu'il faut faire pour arrêter une ligne de conduite générale dans la vie et à suivre sans fléchir cette ligne, il convient de passer à son entraînement dans les deux sens du mot : le sens sportif et le sens courant ; c'est-à-dire que vous devez, d'une part, l'assouplir, l'aguerrir, la mettre en forme, d'autre part, lui donner le goût de l'action, la pousser en avant.

Vous avez pu vous rendre compte, par tout ce qui a été formulé précédemment — et vous le constaterez directement au fur et à mesure de l'application des procédés indiqués dans la méthode que nous vous donnons — que ceux qui craignent l'invariabilité du caractère sont dans une erreur complète. S'il y en a parmi vous qui se croyaient irrémédiablement faibles ou dotés d'une volonté incertaine, ils peuvent être convaincus qu'il leur est loisible d'accéder à la volonté pure, complète, à la volonté-force.

D'ailleurs, beaucoup confondent le manque de volonté et la sensation du manque de volonté. Cette sensation naît précisément d'une appréhension parallèle à celle dont nous venons de parler. Ils pensent qu'ils n'ont pas ou pas suffisamment de caractère, et ils n'osent pas vouloir, s'imaginant plus ou moins obscurément qu'ils n'en auront pas la force.

Les exercices d'entraînement compléteront

l'éducation de la volonté pour ceux qui ne doutent pas, et achèveront de convaincre les autres, car ce sont non seulement des exercices fortifiants, mais aussi, nous l'avons déjà dit, des exercices d'épreuve.

Puisque la volonté se compose de la conception suivie de l'effort musculaire, les exercices que nous allons indiquer seront à effet simple, puis à effet combiné. En ce qui concerne l'effort musculaire, il est plus ou moins grand selon les circonstances. Il peut exiger un déploiement de force physique considérable, aussi bien qu'un jeu presque insensible de cette force. En somme, il va depuis la simple attitude — qui peut même être un ordre d'immobilité à donner à vos muscles, tentés par un réflexe d'accomplir un geste ou une série de gestes — depuis le simple jeu de physionomie ou la parole, jusqu'au mouvement le plus vif, le plus violent matériellement.

Cela nous ramène à la question, déjà agitée dans ce livre, de la nécessité d'obtenir aussi bien que l'équilibre moral un équilibre physique aussi complet que possible.

Il y a, pour cela, une question importante, c'est celle de la nourriture.

N'écoutez pas les hygiénistes quintessenciés, qui cherchent à vous démontrer qu'il faut finir vos repas en restant sur votre faim. La vérité est qu'il ne faut pas vous laisser entraîner

par la gourmandise ou la gloutonnerie. Quand votre faim est satisfaite, quand votre estomac est garni — mais vraiment garni — arrêtez-vous, quelles que soient les tentations qui s'offrent à vos yeux et à votre palais. Arrêtez-vous à temps pour éviter la sensation de l'estomac gonflé, de la lourdeur gastrique.

Quant à la nature des aliments qui vous sont nécessaires, c'est à vous de la déterminer.

Il est une mode, un snobisme, qui consiste à dire : « ne mangez pas ou ne mangez que peu de viande », ou encore : « mangez beaucoup de légumes ».

Or, il y a des personnes qui ont, soit par nature, soit en raison de leurs occupations ou du milieu dans lequel elles vivent, besoin d'une alimentation très carnée, d'autres d'une alimentation plus faiblement carnée. Pour les légumes, il y en a à qui cela fait beaucoup de bien et d'autres beaucoup de mal. Il vous appartient donc de faire l'expérience et de vous étudier. Après une période d'alimentation carnée et une autre période d'alimentation végétarienne, voyez, par comparaison, celle pendant laquelle vos fonctions naturelles se sont le mieux faites, vos muscles ont joué le plus harmonieusement et avec le maximum de rendement.

Dites-vous aussi que, pour l'adulte, le goût est généralement un bon guide. Il arrive très

souvent que la nature réagisse d'elle-même contre ce qui vous est nuisible et en faveur de ce qui vous est profitable. Ce n'est toutefois pas un signe immanquablement exact.

N'usez de l'alcool que très modérément et passez-vous-en la plupart du temps.

Vient ensuite la question du repos.

Ne vous frappez pas de « manquer de sommeil », si vous n'en souffrez pas dans votre comportement quotidien, si vous n'en ressentez pas une gêne pendant votre veille active.

Ne travaillez pas exagérément et longtemps sans repos, cela épuise la volonté.

Pour résumer ces derniers conseils — qui sont, dans le domaine physique, à rapprocher de ceux que nous avons donnés à propos de l'orientation pour l'obsession, l'idée fixe, l'appréhension de l'effort — disons qu'il n'y a pas ou qu'il y a rarement volonté sans euphorie.

*
**

Pendant cette période d'entraînement, vous devez écarter toutes les influences dépressives, tout ce qui peut gêner le jeu de votre cerveau en vous attristant, en créant chez vous de l'amertume ou de la misanthropie. Vous devez, au contraire, chercher à exciter vos sensations, à faire travailler votre imagination.

Tout cela, bien entendu, dans un sens qui ne puisse éveiller en vous, dans la suite, ni regrets ni remords.

Les voyages, les changements momentanés de milieu, le fait de se mêler à la vie des autres, les sports, sont excellents parce qu'ils donnent mille occasions de se former des volitions et des volitions d'ordres nouveaux et variés.

*
**

Cette excitation des sensations et de l'imagination, cet appel aux occasions de volition, sont nécessaires au cours de l'entraînement de votre volonté. Il faut vous attacher à avoir des volitions, à produire l'acte volontaire à tout instant.

*
**

Vous n'y arriverez, du reste, d'une façon profitable qu'à condition de le faire, chaque fois, d'une façon complète, avec l'impression que votre volonté a joué pleinement, que vous êtes entré dans les détails de chaque action, même si elle est de faible importance.

Nous vous avons, au reste, suffisamment décrit ce qu'est l'acte volontaire pour que vous sachiez que la volonté ne saurait s'exercer à la légère.

Même des actes volontaires accomplis à titre d'exercice ou d'épreuve et sans autres bénéfices — et peut-être même d'autant plus qu'ils sont accomplis à titre d'exercice — sont soumis à cette règle.

Vous devez donc porter attention à tout ce que vous faites. L'attention volontaire, dont nous vous avons parlé pour la surveillance de votre cerveau, est la même que celle que vous devez apporter à toutes choses dans la vie.

Apprenez donc à fixer votre attention.

Pour cela, vous recourrez aux moyens les plus élémentaires, mais vous irez jusqu'à de plus compliqués.

En voici quelques-uns.

Exercez-vous à retenir les numéros de téléphone de vos relations amicales et d'affaires.

Faites-vous donner les noms de beaucoup de gens inconnus de vous dans une nombreuse assemblée, ou de ceux que rencontrent toutes les personnes que vous accompagnez. Dans la suite, exercez-vous à repérer tous ces inconnus, dont on vous aura appris les noms, à de simples signes distinctifs que vous aurez relevés.

Fabriquez-vous des séries de phrases, de mots ou de syllabes, dépourvus de sens, que vous devrez vous répéter à certaines heures, chaque série correspondant à une heure, sans en rien oublier, sans rien intervertir et sans

vous tromper sur la composition de chaque série ; ceci ne doit pas devenir une obsession. Si vous en aviez la préoccupation constante, ce ne serait plus de l'attention, ce serait une occupation.

Apprenez certaines choses par cœur, après en avoir bien pénétré le sens. Dans ce cas, choisissez surtout des vers, l'intervention de la rime et du nombre de pieds à surveiller est bonne pour l'attention.

Etudiez des cartes géographiques, en commençant par la mappemonde et en finissant par des cartes à une échelle qui permette beaucoup de détails.

Apprenez, réapprenez ou revisez votre grammaire, surtout décomposez bien tous les détails de syntaxe.

Apprenez une langue étrangère, au moins son vocabulaire. L'étude d'une langue, telle que nous la conseillons et avec le but que nous lui assignons, ne nécessite pas la connaissance de la prononciation. Il n'y a pas besoin de professeur, il suffit d'attacher son attention à noter comment un autre peuple appelle les choses.

La série de procédés que nous venons de vous indiquer — il y en aurait encore bien d'autres — présente un double intérêt. Tout d'abord, ce sont des exercices destinés à créer chez vous la coutume de l'attention, ensuite l'application

de chacun de ces dits procédés étant l'accomplissement d'une volition est, en soi, un exercice d'entraînement.

*
**

Menus exercices

Les exercices que nous venons d'indiquer constituent des exercices d'une certaine ampleur et qui, tout en fournissant une occasion d'épreuve, ont surtout une valeur d'entraînement.

Il en est d'autres, plus simples, plus humbles, dirions-nous, dans leur aspect, mais desquels la valeur d'épreuve est égale à la valeur d'entraînement. Il est indispensable de ne pas les négliger, d'autant plus que, par leur simplicité même, ils auront sur vos constatations, sur le dressage que vous opérez sur vous-même, une action plus facilement sensible ; ils vous procureront, compte tenu de leur modestie, une perception plus directe, pour ainsi dire physique, de l'acte volontaire.

D'ailleurs, si minimes soient-ils dans leur forme extérieure, il ne faut pas les mépriser. Les efforts auxquels ils donnent lieu sont parfois aussi rudes que ceux qu'exigent les grandes entreprises. Ils sont souvent plus méritoires.

Bossuet a parlé de ces « petits sacrifices

qui sont quelquefois plus crucifiants... que les grands efforts extraordinaires où l'on s'élève par de grands élans... »

Vous savez déjà que l'acte volontaire peut être dans le sens positif ou bien dans le sens négatif, qu'il peut procéder par impulsion (poussée en avant vers une réalisation ou une destruction) ou par inhibition (coup d'arrêt de tout mouvement). Il en est, bien entendu, ainsi pour les plus petites et pour les plus grandes actions. Partant de là, entraînez et essayez votre volonté par les exercices suivants :

Si vous êtes fumeur, décidez de vous arrêter brusquement pendant un certain nombre de jours.

Dans le cas où vous n'iriez pas jusqu'au bout du délai d'abstinence que vous vous serez fixé, cela signifierait que votre volonté est encore bien fléchissante. Mais si vous parvenez à atteindre la fin de cette abstinence, ce sera un excellent indice.

Ne dépassez pas le laps de temps que vous aurez décidé ; car, le dépasser prouverait simplement qu'au fond et, au moins au moment choisi pour faire l'exercice, votre privation ne vous faisait pas supporter une très grande souffrance, et que votre volonté n'a pas eu à mener de très grands débats. En outre, il ne faut jamais déformer une volition. Vous avez décidé que l'acte volontaire aurait

une durée, par exemple, de dix jours ; cette durée ne doit pas être augmentée d'une heure.

Et, surtout, n'allongez pas le délai sous forme d'expérience. Ne vous dites pas : « Voyons combien de temps je pourrai tenir encore » ; cela, alors, ce n'aurait plus rien de commun avec la volonté. Ce serait une espèce d'expérience physique, qui n'aurait d'autre signification que de vous renseigner sur le temps que mettra un besoin à vous faire souffrir et à vous dominer. Autrement dit, vous abandonneriez l'acte volontaire pour vous livrer à vos réflexes les plus rudimentaires.

*
**

Autre exercice :

Un jour où vous avez grand'faim, même si l'heure habituelle de votre repas a sonné, retardez ce repas d'un délai que vous fixerez d'avance.

Ces deux derniers exercices, tant en vue de l'entraînement que comme épreuves, doivent être répétés plusieurs fois, suffisamment séparés l'un de l'autre.

En ce qui concerne le second, il ne peut, en rien, être nuisible à la santé, puisqu'il ne sera exécuté que de temps en temps. Du reste, plus vous en souffrirez sur le moment,

sans céder, plus l'épreuve sera démonstrative et l'entraînement bon. Ne regrettez donc pas cette souffrance.

*
**

Il faut vous astreindre à faire toutes les choses qui vous ont toujours déplu et que vous avez, autant que possible, évité de faire jusqu'ici.

Voyez les gens qui vous sont antipathiques et surtout ceux qui ont le don de vous « taper sur les nerfs », comme on dit.

Causez avec eux, contraignez-vous à les écouter fût-ce — et surtout — dans les moments où ils vous entretiennent de sujets et de détails qui auraient tendance à vous faire réagir quelque peu vivement.

Au cours de ces entretiens, surveillez vos réflexes et mettez votre patience en jeu. Attachez-vous à rester, non seulement courtois, mais nettement attentif.

En l'occurrence, il ne saurait être question de fausseté ou d'hypocrisie. Vous n'aurez pas, en effet, à faire auprès de vos interlocuteurs étalage des sentiments que vous n'éprouvez pas à leur endroit. Ce dont il est question, c'est de maîtrise de soi. Et l'exercice est excellent pour l'entraînement, parce que, tout à la fois, il dompte les réflexes et conduit la

pensée par la bride, parce qu'il est, en même temps, négatif et positif, puisqu'il comporte l'inhibition pour arrêter les mouvements irraisonnés et l'impulsion pour créer vos gestes, vos interpellations, vos questions et vos réponses.

C'est aussi l'une des meilleures démonstrations d'empire sur soi-même.

Enfin, l'épreuve est complète.

*
**

Il est un exercice sur le plan purement physique qui est très bon pour l'entraînement de la volonté, parce qu'il exige toute une série de petites volitions, qu'il nécessite l'entrée en jeu d'une ingéniosité plus ou moins grande, la résistance à la fatigue, et parfois à de petites souffrances, l'application et la décision d'atteindre un but précis, très humble dans la plupart des cas, mais qui commande impérieusement l'effort dans sa forme la plus tangible, c'est-à-dire que, sous son apparente humilité, il résume, en lui, tous les éléments que la volonté met en jeu — ou, comme vous voudrez, qui sont indispensables pour l'intervention de la volonté.

Cet exercice consiste à se livrer à un travail matériel quelque peu violent, où le maximum

de force dont vous disposez soit utilisé. Soulignons bien qu'il ne s'agit pas de sports ou d'exercices gymnastiques ; nous avons dit : « travail matériel ».

Le type parfait du travail qui correspond à notre préoccupation est celui du bûcheron. On peut aussi faire de la charpenterie, de la grosse menuiserie, scier de grosses pièces, etc.

Nous recommandons aux jeunes gens de se construire eux-mêmes une embarcation. Pour les jeunes filles, un canoë dont la construction ne nécessite pas le déploiement d'une grande force physique. Pour les jeunes hommes, une norvégienne ou un bachot.

Mener toujours jusqu'au bout une tâche que l'on s'est assignée.

L'habitude

Nous avons eu l'occasion de dire que l'habitude était, dans bien des cas, nuisible à la volonté. Il est bien évident qu'elle peut contrecarrer l'exécution de celle-ci, qu'elle peut se substituer à elle pour capter et domestiquer les réflexes, sans même que l'on s'en aperçoive.

Un simple exemple.

J'avais, j'ai encore, un excellent ami, que je fréquentais d'autant plus, à l'époque dont

je veux parler, que nous collaborions à la même tâche.

C'était un homme qui faisait toujours ce qu'il avait à faire, et chez qui je n'avais jamais noté de la faiblesse, de l'absence de volonté, ni même ce que l'on pourrait nommer de la négligence.

A un certain moment, il survint la nécessité de faire une démarche auprès de quelqu'un avec lequel un petit travail était indispensable, précisément pour la tâche à laquelle je viens de faire allusion.

Mon ami, seul, pouvait faire cette démarche, car, d'entre nous, il était le seul à connaître assez bien la personne qui était à rencontrer pour s'adresser à elle avec une pleine utilité.

Or, chaque jour, il remettait sa démarche.

— Je n'arrive pas à la faire, disait-il. Tous les soirs, je prends la résolution de m'en acquitter le lendemain et, ce lendemain venu, j'y renonce, cela ne me semble plus possible. On dirait qu'il y a une force qui joue contre moi, ajoutait-il en riant. Il faut dire que je ne puis voir X... qu'à une bien mauvaise heure.

Ces mots : « force qui joue contre moi », joints par la suite à cette « bien mauvaise heure » finirent par attirer mon attention.

— Quelle est donc cette heure ? questionnai-je un jour.

— Vous savez bien que c'est le matin.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

— Et, alors ?

— Et, alors, dans la partie de la matinée où je peux faire cette visite, j'ai d'abord à faire l'indispensable revue des journaux, je dois ensuite aller voir ma mère rapidement...

— Revue des journaux, voir Mme votre mère..., vous avez raison, il y a une force qui joue contre vous.

Il se mit à rire :

— Le poids du papier ? Les bras de maman ?

— Si vous voulez. Mais cette force s'appelle la force de l'habitude.

Il me regarda ébahi, avec l'air de quelqu'un qui découvre brusquement quelque chose.

Je poursuivis :

— Si cette force n'avait pas, en cette occasion, pris le dessus sur votre volonté, vous auriez depuis longtemps songé que vous pouviez, en changeant quelque chose dans votre journée ou bien en vous levant pour une fois plus tôt qu'à l'ordinaire, faire votre revue des journaux à une autre heure, voir Mme votre mère à un autre moment, ou même, par exception unique, ne pas la voir : prendre et donner des nouvelles par téléphone... C'est, vous dis-je, l'habitude qui vous a joué un mauvais tour.

Il réfléchit encore une seconde, puis :

— Vous avez raison.

Le lendemain, la démarche était faite.

Il lui est arrivé, dans la suite, de me reparler à plusieurs reprises, de cette petite histoire, en m'affirmant qu'elle lui avait rendu un grand service ; grâce à elle, il avait, en diverses occasions, échappé à des pièges que l'habitude tendait à sa volonté.

L'habitude, hélas ! n'exerce pas toujours sa force dans des cas comme celui-ci, ne présentant — pour ceux qui devaient en subir les méfaits — qu'un intérêt momentané. Elle saisit toutes les occasions et l'on peut dire d'elle qu'elle est « tentaculaire ». Des hommes ont manqué leur vie, ont même causé des catastrophes, des personnalités dont dépendait l'existence d'un peuple ont compromis cette existence en s'abandonnant à l'emprise de l'habitude ; et, sans donner aucun nom, nous pouvons rappeler l'histoire de ce personnage politique — qui d'ailleurs passa en Haute-Cour — lequel compromit, en partie il est vrai, et passagèrement, la situation de la France pendant la guerre 1914-1918, parce que, bien que ministre, au cours de ces grands événements, il n'avait rien changé à ses habitudes privées, notamment à celle de faire de longs « bridges » aux heures où il eût dû être tout à ses hautes fonctions.

Mais, à condition d'être surveillée, transformée, adaptée et judicieusement utilisée, l'ha-

bitude doit, au contraire, devenir un excellent serviteur de la volonté, cela, essentiellement, dans sa période d'entraînement et de fixation générale.

La volonté, en effet, ne présente pas un aspect unique. Comme manifestation extérieure, il n'y a pas « une volonté », il y a « des volontés », selon la distinction que nous établissions au début de cet ouvrage. Mais, par la force de la répétition des volitions, naît l'habitude du vouloir et il se produit une évolution chez ceux qui, à l'origine, n'agissaient que par volitions séparées, indépendantes les unes des autres, ne relevant pas d'un élément central, d'un élément-force permanent. Cette évolution conduit à la formation de cet élément, de ce bloc, et l'on parvient ainsi, à la volonté, proprement dite, parfaite, arrivée à son complet développement ; les formes antérieures n'en ayant été que des ébauches.

C'est, pour parler communément, par l'habitude ou, plutôt, par la voie de l'habitude que ce résultat est obtenu. C'est pourquoi nous vous avons prescrit les exercices qui précèdent — vous recommandant, en outre, d'en imaginer d'autres et de multiplier les occasions — il s'agit, en un mot, par des séries de volitions répétées, de prendre des habitudes volontaires pour parvenir à la volonté latente et parfaite.

CHAPITRE X

Utilisation de la volonté

Lorsque, par ces répétitions et par les épreuves auxquelles elles auront donné lieu, vous constaterez que vous avez acquis les qualités sur lesquelles s'appuie la volonté et que cette volonté latente est constamment en puissance à l'intérieur de vous-même, qu'elle y est bien assise, il faudra que vous en établissiez l'utilisation dans la vie, car vous aurez constamment à l'y faire intervenir.

*
**

Être l'homme qu'on veut être

Il faut d'abord être l'homme (ou la femme) que vous voulez être, et ensuite rester l'homme que l'on est.

Il faut l'être, non seulement dans vos actions comme dans votre for intérieur, mais aussi au maximum qu'il vous sera possible d'atteindre dans votre aspect.

Cela implique le choix d'une attitude.

Les bases pour le choix de cette attitude varient selon le sexe.

Il est évident que la volonté appartient plutôt à l'homme et le sentiment à la femme, et parfois le sentiment est en opposition avec la volonté. En tous les cas, chacun de ces deux éléments est étranger aux fonctions de l'autre, même s'il arrive qu'ils se rencontrent en certaines occasions pour le but à atteindre.

La volonté appartient donc plutôt à l'homme et, cela, quand ce ne serait qu'en raison de la force physique et de la différence qualitative, c'est-à-dire de forme, de genre, de plan, qu'il y a entre une intelligence masculine et une intelligence féminine.

Quand une femme cède, même à tort, même sans raison, même à son préjudice, cela n'implique pas forcément la faiblesse morale ; en fait, il lui a plu de satisfaire son sentiment.

Tandis que lorsque l'homme agit de la même façon, il le fait par manque de caractère : c'est faiblesse ; l'homme, dans ce cas, trahit la virilité.

De cette différence native, il résulte que, sous peine de paraître un être anormal, la

base de l'attitude masculine et celle de l'attitude féminine — lorsque la femme entend faire jouer la volonté plutôt que le sentiment, être une volontaire, plutôt qu'une sentimentale — ne sauraient être les mêmes.

Chez l'homme, cette base d'attitude doit être la fermeté. Lorsqu'un volontaire a pris une résolution —et nous avons déjà dit qu'une résolution de la vraie volonté est toujours issue de la raison, toujours réfléchie et saine — il doit s'y tenir coûte que coûte. Disons, en passant, car nous aurons l'occasion d'y revenir, que la fermeté n'exclut pas la bonté.

La femme n'a pas à faire jouer aussi directement l'attitude fermeté. Elle doit chercher à faire triompher sa volonté par des arguments sentimentaux ; d'une part, en s'adressant aux sentiments des autres, d'autre part, en expliquant sa volonté par des raisons ou par un mécanisme sentimental. Elle n'y aura, du reste, aucune peine car, sauf quelques-unes que l'on doit considérer comme de rares exceptions quelque peu monstrueuses, dès qu'une femme volontaire a formé une volition, même une volition d'ordre pratique, même très raisonnée, cette volition se pare, pour elle, de certaines couleurs ; il vient s'ajouter, dessus, comme des broderies, quelques touches sentimentales. Il faut, cependant, que, sous cette présentation sentimentale, on la sente très ferme, très forte,

sûre de son droit, sachant fort bien ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas et formellement décidée à obtenir ou à refuser, selon le cas qui se présente et conformément à ses résolutions.

Cette attitude de la femme n'a pas beaucoup de choix pour se concrétiser extérieurement, pour sa présentation, dirons-nous. Elle doit toujours être souriante, sans brusquerie, sans évolutions excessives, sans nervosité. Elle peut être plus ou moins vive, plus ou moins gaie — sans excès du reste — et c'est tout.

L'homme, pour sa part, n'a pas, comme la femme, le choix entre le sentiment et la volonté pure et doit toujours s'appuyer sur cette dernière sous peine d'être de ces « vaincus » de la vie, ayant une mauvaise « qualité d'âme », dont parle M. Payot. Quant à la concrétion extérieure, la présentation de l'attitude fermeté, elle peut être diverse.

En fait, il faut se baser sur son tempérament. Ce qu'on appelle communément, ce que nous appellerons ici pour plus de facilité, le tempérament, est un complexe d'éléments physiques et mentaux — ou, si l'on veut, animiques — que nous apportons avec nous en naissant.

Il ne se modifie pas, à proprement parler, comme le tempérament purement corporel. On peut dire, plus justement, qu'il s'adapte aux

circonstances et se les adapte ou s'en adapte les éléments moteurs.

Vous devez donc tenir compte, d'une part, de cette antipathie pour la modification et ne pas jouer l'impossible, d'autre part, de cette faculté de s'adapter les éléments moteurs, les fonctions actives des circonstances pour en tirer parti au mieux, dans toutes les situations et dans tous les cas qui se présentent.

A des degrés différents, qui commencent à la simple tendance, les hommes peuvent se diviser en deux grandes classes. Les apathiques et les violents. Vous êtes donc, ou un apathique ou un violent. Et, ceci évoqué, on serait tenté de croire, à première vue, que les apathiques sont moins aptes à posséder la volonté intégrale que les violents.

C'est une parfaite erreur que commettent, d'ailleurs, une infime minorité de psychologues.

En fait, les apathiques peuvent avoir une volonté aussi forte que celle des violents. C'est la manière qui diffère. La forme que prend cette volonté présente, à l'extérieur, un aspect moins éclatant, moins vif, mais peut-être tout aussi ferme. La violence ou la fougue n'impliquent pas forcément la volonté, et les réflexes d'un violent peuvent parfois nuire à l'accomplissement de ses volitions, empêcher sa volonté de s'imposer.

Les formes violentes ou trop fougueusement directes produisent, en effet, bien souvent, chez l'interlocuteur, des réactions de même ordre et le heurt ainsi produit nuit au respect, à l'influence, dont doit disposer le volontaire pour imposer sa volonté.

Si la lenteur ou le flegme apparent de l'apathique peuvent parfois présenter quelques inconvénients, on voit que la fougue, la vivacité et l'impulsion trop directe des violents, en comportent d'au moins équivalents.

Quoi qu'il en soit et quel que soit votre tempérament, appuyez-vous sur lui et établissez selon lui la présentation extérieure de votre attitude fermeté.

Les violents — ou ceux que leurs tendances rattachent plus ou moins à cette classe — devront donc donner constamment l'impression du mouvement, de l'activité, de l'action en passes rapides et vigoureuses, et toujours — tout au moins autant que possible — dans une discussion d'affaires ou autre, dans une entreprise quelconque, prendre les devants, garder sans cesse l'offensive, fournir la suggestion nouvelle formant contre-partie de celle de leur partenaire, opérer rapidement en toutes circonstances.

L'apathique doit, au contraire, donner l'impression d'un grand calme, d'une volonté froide ; il doit amorcer son partenaire pour le faire

se découvrir et le laisser s'engager à fond, pour présenter avec le plus grand sang-froid — que facilite la docilité de ses nerfs — sa volition à lui, et cela au moment où ledit partenaire aura « vidé son sac » et sera quelque peu fatigué.

Notons, au passage, qu'une forme qu'on ne saurait trop recommander aux apathiques c'est le laconisme. Elle convient à leur allure et elle est généralement profitable à ceux qui l'emploient, car elle impressionne beaucoup leur entourage.

Enfin, pour fixer votre ligne de conduite et vos procédés généraux, vous devez savoir qu'il est des tempéraments pour lesquels il n'est pas indifférent de recourir tantôt à l'impulsion, tantôt à l'inhibition, mais qui sont naturellement portés vers l'une ou vers l'autre ; à ce sujet, vous devez vous questionner vous-même et le journal de votre vie, une fois de plus, doit vous être d'une grande utilité, car vous pourrez y relever la nature de vos réactions ou de vos intentions dans bien des cas.

Constatant que vous êtes porté vers l'impulsion, vous devrez surtout tendre votre action vers les situations neuves, entières, et poser, tout de suite, dans toutes les éventualités qui se présentent à vous, votre volonté. Vous devez en toute occasion passer à l'offensive et pousser vos affaires, vos actions, vos opérations,

rapidement sans laisser le temps et le moyen à vos partenaires — concurrents ou opposants — qu'il n'y en ait qu'un seul ou qu'il s'agisse d'une foule — de se ressaisir, aux circonstances d'évoluer contre vous. Si toutefois vos partenaires, concurrents ou opposants se ressaisissent, résistent ou ripostent, continuez votre action d'impulsion, soit dans le même sens, soit dans un sens parallèle, mais ne vous mettez jamais sur la défensive directe.

Constatant, au contraire, que vous êtes porté vers l'inhibition, vous devez commencer par amorcer simplement vos volitions. Vous voyez venir les volontés — conscientes ou inconscientes, humaines ou circonstancielles — contraires à la vôtre. Vous les laissez se révéler et agir. Lorsqu'elles se sont dévoilées et qu'elles ont opéré dans le sens que vous avez enregistré, vous donnez le coup d'arrêt et, automatiquement, leur ligne d'action ayant été coupée, la marche des choses revient dans le sens de votre volition.

Si, parfois, les mêmes volontés contraires reprennent leur action, soit dans leur sens premier, soit dans un autre sens, toujours, naturellement, opposé à votre volition, vous donnez sans vous lasser ni perdre votre sang-froid un nouveau coup d'arrêt et toute une série s'il le faut. Par élimination, la marche des choses se fera encore dans le sens de votre

volition. Les effets de cette tactique, qui doit être usitée à quelque milieu que vous appartenez et quelles que soient votre profession ou votre activité habituelles, sont bien connus, particulièrement des grands hommes d'affaires, des gens de finances et des capitaines d'industrie.

Ce que nous venons de dire touchant la ligne de conduite de ceux qui sont dotés d'une volonté portée plus spécialement vers l'impulsion ou plus spécialement vers l'inhibition, doit être appliqué à toutes les éventualités de la vie, à tous les faits ou actions quotidiens, en l'adaptant à la circonstance et en proportionnant les moyens utilisés à l'importance de l'enjeu ou de l'acte à accomplir.

L'autosuggestion

Vous savez, maintenant, comment faire le choix de l'homme que vous voulez être et comment vous devez agir pour l'être. Mais il est un élément capital, pour bien atteindre ce double but, c'est l'autosuggestion.

Nous ne prétendons pas faire, de cet ouvrage, un cours de psychologie transcendentale, mais nous tenons, on a pu le voir, à ne pas nous éloigner des données scientifiques et c'est une assurance de la qualité de notre méthode, qui s'appuie sur des vérités expérimentales ayant

fait l'objet d'études et de constatations des autorités les plus incontestables en la matière et les moins discutées.

Nous nous refuserons donc à accepter la magie des mots, nous ne tomberons pas dans une sorte de fakirisme.

Ce ne sont pas les mots ni le cadre dans lequel on se meut qui font l'autosuggestion. Les mots ne sont que la traduction d'un état intérieur, le cadre est créé ou établi, ou choisi, pour répondre à cet état intérieur.

L'autosuggestion consiste à entrer dans la peau de son rôle, à vivre son action — rôle et action généraux ou momentanés — à se donner la personnalité de l'homme que l'on veut être, en se convainquant soi-même qu'on l'est, en faisant tout ce qu'il faut pour se le persuader, et en refusant dans son « moi » le plus profond la qualité de vérité à toute autre hypothèse.

Les mots viennent ensuite pour exprimer et confirmer cet état d'esprit, pour l'extérioriser à votre usage et pour remplir la tâche d'agent d'accoutumance, que nous avons déjà indiquée comme étant celle de la répétition fréquente.

Quant au cadre, il se présente tout naturellement, parce que, logiquement, vous le choisissez ou vous l'établissez en concordance avec ce que vous voulez être, et la tâche de ce cadre est de traduire extérieurement l'atmosphère que

vous avez choisie en choisissant l'homme que vous voulez être et en vous plaçant toujours sous les yeux « le climat » correspondant.

Mais, encore une fois, mots et cadres ne sont que des traductions extérieures, des expressions — qui, au surplus, viennent naturellement — de la conviction que vous vous êtes imposée intérieurement.

Pour être l'homme que vous voulez être, l'intervention de l'autosuggestion est indispensable. La réussite de cette action de l'autosuggestion a d'ailleurs un résultat à double effet. D'un côté, elle est absolument nécessaire pour l'utilisation de votre volonté, d'un autre côté, elle est la démonstration de l'état complet, de l'état de perfection et de puissance, de cette volonté en vous. Elle est la démonstration du fait que vous possédez la volonté-force, puisque vous vous placez, par elle, sur le plan que vous avez vous-même choisi, parfois contre les circonstances ou les hommes.

Se protéger contre les passions

Il y a antinomie entre la passion et la volonté.

Lorsqu'un homme met tout en œuvre et tend toutes ses forces pour satisfaire une passion, latente ou passagère, la volonté est asservie par cette passion. C'est une vérité première

que dire qu'une volonté asservie n'est pas ou n'est plus.

Si vous voulez être un volontaire, si vous entendez posséder la volonté-force, vous devez toujours écarter la passion de chacune de vos volitions. Méfiez-vous surtout de ne pas être induit en erreur. Il y a des cas où vous devez regarder de très près pour voir si la passion n'a pas pris insidieusement la parure de la volonté.

Neuf amoureux sur dix, par exemple, dès qu'ils éprouvent quelques difficultés, s'imaginent dépenser une force de volonté extraordinaire pour les vaincre et conquérir la femme qu'ils ambitionnent. En réalité, ils ne sont mus par aucun élément pouvant porter le nom de volonté, et ce n'est même pas un acte volontaire qu'ils accomplissent. L'amour n'est en effet qu'un désir irraisonné, comme tous les désirs, mais le plus irraisonné de tous. Nous avons eu l'occasion de le dire déjà : le désir, au fond, n'est que la tendance qui prend conscience d'elle-même. Mais l'amour n'est pas la seule passion, et c'est à l'emprise de toutes les passions — jeu, avarice, ivrognerie, goût du lucre, orgueil, vanité, vices de toutes sortes — que le volontaire doit échapper.

Il y a, du reste, deux raisons pour lutter contre les passions. La première, nous venons de la voir, c'est qu'elles agissent contre la

volonté par la voie directe, en la paralysant d'abord, en s'y substituant ensuite, en la faisant, par conséquent, disparaître.

La seconde raison, c'est qu'elles agissent contre cette volonté par une voie indirecte, mais par laquelle elle est attaquée et presque toujours détruite d'une façon durable, pour ne pas dire définitive, que voici : les passions rendent émotif — car, bien entendu, il n'y a pas de passion sans émotion. Vous rendant émotif, elles font de vous — par le fait même — des faibles gouvernés par l'instinct et dont le moins que l'on puisse dire est que leur volonté est « fluctuante » — ce qui est un euphémisme ironique, car une volonté fluctuante, on le sait déjà, n'est pas une volonté.

Si, vous croyant en possession de la volonté, vous vous laissez aller à une passion vous vous trompez sur votre propre compte : vous ne possédez pas la volonté et il vous manque sa pièce maîtresse, la force de caractère. Ce n'est pas par une sorte de détente, par exception consentie par votre volonté en faveur d'un sentiment ou d'un genre d'action, que vous avez donné libre cours à votre passion — car la volonté chez le vrai volontaire n'a pas de détente en présence de ses adversaires. C'est simplement parce que votre armure, que vous croyiez complète, a un défaut. Et, par ce défaut, pourront passer tous les coups —

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

accidents ou calculs du destin ou des hommes — qui entraîneront votre perte. Car une passion se tourne toujours contre vous : elle est toujours habilement exploitée par les volontés et les forces adverses.

Pour utiliser à plein votre volonté, écartez, insistons-y, toute passion.

Nous n'appelons pas ici passion l'amour pour un homme ou pour une femme vraiment dignes d'être aimés. Un bel amour est une telle union des âmes en même temps que des corps, il doit contenir tant de confiance et si j'ose dire d'unité de cœur qu'il double une personnalité, qu'il la soutient et la transporte au lieu de l'affaiblir.

Ce que l'on nomme passion, en matière d'amour, n'est d'ailleurs pas l'amour intégral, l'amour vrai. Nous n'avons pas à donner ici de définition sur ce sujet.

*
**

Si la volonté exige la fermeté, elle n'exclut ni la bonté ni l'indulgence. L'indulgence n'est pas la faiblesse. Elle est une absolution aux faiblesses, aux erreurs des autres. L'indulgence ne devient faiblesse que lorsqu'elle encourage le mal ou l'erreur, ou qu'elle vous livre, vous-même, aux mauvais. C'est même pour cela,

que, seuls, les forts peuvent la pratiquer, en ont la véritable connaissance, en savent et en possèdent l'usage.

Les faibles et les abouliques manquent d'ailleurs bien souvent d'indulgence. Ce sont eux les plus durs et les plus sévères, surtout quand ils croient ne rien risquer ou qu'ils se sentent appuyés plus ou moins ouvertement; ce sont eux aussi, bien des fois, qui sont les plus véhéments lorsqu'ils se voient ou s'estiment combattus. Sentant qu'ils n'ont pas la force nécessaire pour tenir jusqu'au bout et obtenir ce qu'ils veulent, ils se répandent en imprécations, en exigences verbales violemment exprimées, voire en cris et injures, en un mot ils ont recours à la politique du blaireau.

Dans l'utilisation de votre volonté, vous ne devez recourir à aucune sévérité qui ne soit indispensable, vous devez pardonner les fautes graves, si celui qui a commis ces dernières ne l'a fait que dans un moment d'égarement ou d'erreur. Vous devez vous abstenir des critiques inutiles ou gratuites, et ne pas garder rancune. La rancune peut, en effet, fausser un jour, le jeu de votre volonté.

*
**

Le volontaire ne doit pas avoir l'esprit de vengeance.

La vengeance naît des instincts obscurs, des réflexes brutaux auxquels la volonté ne doit pas se soumettre, qu'elle doit, au contraire, soumettre.

C'est même là l'une des épreuves les plus ardues et aussi les plus démonstratives de la volonté-force, engagée dans une action négative, inhibitive.

Le volontaire doit donc échapper à l'esprit de vengeance. S'il frappe, ce ne doit être qu'en vue d'une réalisation positive, soit comme sanction nécessaire, soit à titre exemplaire, soit par nécessité pour l'accomplissement d'une de ses volitions — compte tenu de ce que la vraie volonté ne comporte que des volitions justes et raisonnées.

Au surplus, pour un esprit large, pour une volonté à vues étendues, aux plans quelque peu vastes, exercer la vengeance c'est jeter sa poudre aux moineaux.

*
**

La volonté n'exclut pas l'altruisme. Au contraire, elle le suppose. Il ne faut pas être nigaud et se laisser prendre à toutes les attrapes, à toutes les comédies. Mais la vraie volonté est tutélaire. Celui qui la détient est naturellement porté à soutenir, à protéger, car

la protection est encore le fait d'exercer la volonté.

Par ailleurs, le volontaire ne saurait être égoïste. L'égoïsme est, lui aussi, une manière de passion. Il aveugle ceux qui lui sont soumis. Il leur fait commettre mille erreurs et vous savez très bien — si vous ne le savez pas, vous n'avez qu'à regarder autour de vous et vous le constaterez, car vous avez au moins un égoïste parmi vos relations — vous savez très bien, disons-nous, qu'à force de vouloir tout pour lui, de ne tenir compte que de lui, l'égoïste, en fin de compte, n'a rien du tout, parce que, par voie de réciprocité, personne ne s'occupe de lui, tous le laissant au rancart.

Pour l'utilisation de la volonté, un altruisme sage et parfois raisonné est fort utile, car, lui aussi, incite aux attachements et aux dévouements.

*
**

Un homme de volonté ne doit pas mentir.

Le mensonge est une faiblesse, une capitulation devant certains hommes ou devant certains faits, ou bien un biais — le biais de l'animal faible qui compte sur le détour, la surprise ou le trompe-l'œil pour obtenir ce qu'il ne peut avoir par les moyens directs,

par la force de la volonté, ou encore pour s'échapper, se tirer d'un danger.

Il fait prendre à l'esprit des habitudes de faiblesses, de petites combinaisons, de « trucages » qui sont exactement le contraire des moyens de la volonté. Il n'atteint, d'ailleurs, que rarement ses buts et finit par interdire toute réussite à celui qui le pratique, la réputation de ce dernier n'étant pas longue à s'établir et mettant tout le monde sur ses gardes.

*
**

Tenez toujours vos engagements.

Ne les prenez pas à la légère. Mais, une fois pris, tenez-les pour si coûteux, matériellement ou sentimentalement, qu'ils se révèlent.

Prendre un engagement est, en soi, un acte volontaire. Cet acte volontaire en engendre, logiquement, un autre, qui est l'exécution de l'engagement et qui peut, parfois, se décomposer en plusieurs autres encore. En ne tenant pas un engagement et en n'en acceptant pas les conséquences, vous renieriez un des actes de votre volonté et vous arrêteriez l'accomplissement d'un second. Votre volonté aurait donc capitulé deux fois et aurait, en outre, été bafouée par vous-même pour la première de ces deux fois.

Vous n'auriez plus droit au titre d'homme de volonté.

Et, au reste, quand on a eu, une fois, un fléchissement de cette taille on en a d'autres, dans des occasions de tous ordres.

Par ailleurs, la confiance dont doit bénéficier un volontaire dans l'utilisation de sa volonté baisserait autour de vous.

Se fa re un plan de vie

Muni de ces quelques préceptes indispensables, jetez sur la vie un regard pénétrant, examinez-la à fond, étudiez les gens et les choses pour entrevoir, de cette vie, toutes les ressources et les utiliser intelligemment.

Vous devez savoir, par ailleurs, que la vraie volonté suppose l'honnêteté, la loyauté et l'honneur et ne saurait être utilisée d'une façon malfaisante.

Vous citerez, peut-être, des noms d'hommes qui ont été puissants et qui ont eu une vie qui ne comportait pas ces qualités, qui ont aussi accompli une tâche publique ou suivi une ligne de conduite générale perverse ou détestable pour les autres, vous citerez aussi des noms de forbans professionnels et célèbres, suggérant que ceux qui les ont portés ont fait montre de volonté.

Nous répondrons : tout d'abord, ce n'était

pas de la volonté ; ces hommes étaient en proie à une passion — celle du pouvoir, de l'orgueil, du lucre ou de la violence. Cette passion ne laissait aucune place à leur volonté et ils en étaient les automates.

Nous ajouterons, ensuite, que la volonté de ces hommes était si peu la volonté, la volonté-force — que rien ne peut abattre et qui, restant toujours dans son droit, comme nous l'avons indiqué dans un autre chapitre, n'a aucun défaut à sa cuirasse par où on puisse l'atteindre — que, quand la mort ne les a pas saisis à mi-chemin, tous ont mal fini. Tous ont été abattus par une volonté supérieure à eux, plus forte qu'eux — justice des événements, justice des hommes ou justice des lois.

Donc, vous regardez la vie et l'étudiez.

Vous vous faites ensuite votre plan de vie à vous.

A la base, naturellement, de ce plan se trouve la volonté, sur laquelle il s'appuie tout entier.

La volonté est, au reste, non seulement une force résolutive, mais encore un puissant moteur. Le plus puissant de tous. On pourrait presque dire l'unique ; en tout cas, l'incomparable.

Bismarck a eu, un jour, un mot pittoresque à ce sujet.

C'était à propos d'un rapport que lui avait

envoyé son parent von Arnim, lequel était ambassadeur quelque part. Le chancelier de fer fit cette réflexion :

— Arnim est gentil, sympathique, intelligent, mais il entrevoit un tas de choses et il n'entreprend rien à fond. En fait, il manque de volonté, il n'a pas de fusée au derrière.

Votre plan conçoit donc la volonté intégrale, par conséquent entreprenante.

Votre vie doit, en conséquence, être une action continue et générale, sous toutes ses formes, dans laquelle s'inscrira une série d'actions particulières ou, si vous préférez, une entreprise d'ensemble où se placera une série d'entreprises.

Il s'ensuit que vous devez choisir votre niveau d'existence, votre milieu d'action, le niveau tendant à s'élever, le milieu à se développer ou à évoluer. Cela correspond d'ailleurs au fait d'être l'homme que l'on veut être.

Vous concevez une première action volontaire à la hauteur et dans le milieu choisis. De même que votre but général dans la vie doit être nettement déterminé, celui que vous visez pour votre première action doit être nettement fixé. Mais, bien entendu, cette première action peut supposer une série de sous-actions ou tout un programme d'activités.

Enfin, vous commencerez la réalisation.

N'oubliez pas que vous devez vous y jeter à corps perdu, en vous appuyant sur votre volonté et en utilisant l'autosuggestion.

Quoi qu'il se produise, soyez persévérant. Ne vous laissez jamais aller au découragement. Au vrai, nous n'avons pas à vous faire ces deux recommandations : puisque vous êtes devenu un vrai volontaire, que vous possédez la volonté-force, vous avez, *ipso facto*, la persévérance et vous ne cédez jamais au découragement.

Au surplus, dites-vous bien qu'on réalise, tôt ou tard, d'une façon plus ou moins parfaite, mais toujours, ce que l'on veut d'une volonté ferme et suivie.

Suivez votre plan pas à pas. Chaque soir, « faites le point ». Rectifiez la direction si c'est nécessaire, modifiez un détail, d'après vos constatations ou vos expériences. Vous assurez ainsi votre route et cela a l'avantage de supprimer peu à peu l'imprévu. En somme, vous pouvez ainsi, dans toute la limite du possible, faire disparaître ou réduire à des proportions insignifiantes le jeu du hasard dans votre existence, en en diminuant, chaque jour, l'intervention. Ce qui, entre autres, y aidera, c'est qu'avec cette façon de procéder, vous saurez toujours clairement où vous allez le lendemain, ce que vous voulez en détail et,

par conséquent, ce que vous devez dire ou faire.

Sachez une chose : « l'improviste » n'existe que pour le faible. Le volontaire, avec sa volonté réfléchie, sa claire vision des gens et des choses, et le procédé d'étude que nous venons d'indiquer, n'est jamais pris à l'improviste. C'est, au contraire, lui qui surprend en cas de besoin. Répétez-vous : « seuls les faibles sont soumis à l'improviste ».

Un homme occupant une situation très importante m'a fait, un jour, la confidence de sa vie. C'est tout un petit roman. Je l'écourterai, ici, pour ne prendre, de cette confidence, que la partie qui touche au sujet que nous traitons.

Cet homme était né très riche et dans un milieu social élevé — cela je le savais. Encore jeune homme, il avait perdu ses parents.

Mais, sans jamais rien faire d'extravagant, en ne menant que la vie — d'ailleurs large — qu'autorisait sa fortune et sans rester oisif, il avait été à peu près complètement ruiné et s'était, en grande partie, éloigné de son milieu originel.

Cette ruine était venue en faible partie d'une médiocre gestion de son capital et surtout, et essentiellement, de diverses combinaisons non pas dirigées contre lui personnellement, mais qui entraînaient certaines mesures, certaines opérations qui l'atteignaient profondément. Avec

un peu de connaissance des affaires, une étude un peu plus approfondie des hommes, il aurait pu — surtout en s'unissant à d'autres moins largement atteints que lui, mais intéressés, quand même, à la question — empêcher ces combinaisons ou en réduire considérablement les effets. Tel qu'il était, alors, il s'était laissé faire.

Un jour, il fut épris d'une jeune fille dont la famille faisait partie des quelques relations qu'il avait conservées de son milieu premier. La jeune fille répondit à son sentiment. Mais les parents — d'excellentes gens au demeurant — sans s'opposer à ce projet d'union ne le virent pas se former avec une très grande joie. On ne saurait reprocher à des parents de redouter un avenir incertain pour leur enfant.

Or, il se produisit ceci : alors que l'on n'en était encore qu'à la période des accordailles, que les fiançailles officielles n'avaient pas encore eu lieu et que le projet de mariage n'avait été que fort peu ébruité à l'extérieur, un homme très riche, occupant une haute fonction semi-officielle, et ayant une situation mondaine suffisante, se présenta et demanda la main de la jeune fille.

Ce prétendant convenait mieux que notre héros à la prudence de la famille, et la jeune fille elle-même, au surplus, se laissa tenter.

Au milieu des larmes rituelles, elle exposa son premier fiancé que, malgré sa douleur, se rendait aux conseils de sagesse des ns, que ce serait plus raisonnable pour tous s deux.

Notre ami n'avait plus qu'à se retirer.

C'est ce qu'il fit.

Et, maintenant, je lui laisse la parole.

— Eh bien, me dit-il, cet homme qui m'enlevait mon amour était, précisément, le principal auteur de ma ruine, l'auteur à peu près unique, parce qu'il était à la fois l'auteur de l'idée et le dirigeant de l'opération qui m'avait mis sur la paille. J'y vis comme une sorte de destin, ou plutôt de destinée. Cela me fit, assez bizarrement du reste, méditer pendant plusieurs jours et une idée me vint, qui prit bientôt chez moi une forme impérative. Je voulus continuer le jeu, en menant, cette fois, l'attaque, voir, en somme, qui, finalement, serait le plus fort. Notez bien ceci : j'étais sans haine pour cet homme et sans esprit de vengeance. Cela peut vous étonner, mais je vais vous donner l'explication de mon état d'âme.

« D'abord, en ce qui concernait ma ruine, il était bien vrai qu'il en était l'auteur. Mais il ne m'avait pas visé personnellement. Il avait exercé sa profession — ou ses fonctions — et il avait exécuté une opération et fait prendre des mesures qu'il considérait comme pro-

fitables, certes pour lui, mais pour d'autres encore. Moi, il ne me connaissait guère que de nom, et ne s'était certainement pas préoccupé de mon existence en bien ou en mal. De plus, je n'avais à peu près rien fait, et en tous les cas rien fait d'efficace pour me défendre ; il n'y avait donc pas eu lutte entre nous deux.

« Quant à mon éphémère fiancée qu'il m'enlevait — et je vous dis tout de suite qu'après avoir traîné quelques mois, le mariage ne se fit pas — quant à mon éphémère fiancée, j'en étais complètement revenu. La façon dont elle avait rompu, les raisons qui l'y avaient poussée, m'avaient tout à fait détourné de son affection. Mes yeux s'étaient ouverts sur elle. Peut-être bien que je ne l'avais pas aimée autant que je le croyais, mais je pense, en vérité, que, tout simplement, j'avais le sentiment très net qu'elle n'était pas réellement celle que j'avais aimée, que je m'étais trompé sur son compte, au point d'aimer en elle une autre qu'elle.

« Quoi qu'il en soit, je ne l'aimais plus et j'étais presque reconnaissant à mon compétiteur de m'avoir, à la fois, donné l'occasion de voir clair et débarrassé de cette jeune fille qui m'aurait, une fois mariés, ménagé de désagréables surprises. Ajoutez que j'étais à un âge où l'on est souvent objectif. De toutes façons, je vous assure que je n'avais aucun

sentiment contre cet homme. Non ! la lutte que je voulais entreprendre, c'était pour moi une espèce de match. Et puis, je vous l'ai dit, j'avais la sensation d'une sorte de destinée qui nous mettait aux prises et, tout d'un coup, je ne consentais pas à m'avouer définitivement vaincu.

« Mais se battre contre un homme riche et occupant une position qui le rapproche des pouvoirs publics, quand on n'a à peu près plus le sou et qu'on a perdu presque toutes ses relations, ce n'est déjà pas commode. C'est encore plus difficile quand on est étranger à sa profession et que, techniquement, on ne connaît rien à ses occupations et à ses travaux professionnels. Je pensais bien à tout cela, mais rien ne m'arrêta.

« Je me fis un plan de campagne qui, en fait, était un plan de vie. Et voici : je me constituai, tant bien que mal, un budget pour plusieurs mois. Je courus les bibliothèques, je pris contact sous divers prétextes avec les milieux administratifs, les entreprises privées dont la mission ou les activités se rapprochaient des occupations de celui que je considérais déjà comme mon adversaire. Je profitai même de quelques relations que je conservais de loin en loin pour me faire employer, passagèrement, dans un bureau. En résumé, je fis tout ce qu'il fallait pour, disons : « me mettre au

courant » et je vous jure que, pendant cette période, il m'a fallu de la suite dans les idées et de la force de caractère, parce que tout ce que je voyais et entendais était à l'antipode de ce que j'avais vu et entendu jusqu'alors, fort éloigné de mon éducation et de mes goûts personnels, et tout ce que j'étudiais et tout ce que j'apprenais, fort éloigné de ma tournure d'esprit et de ma formation intellectuelle.

« Quand je me crus suffisamment au point, armé de connaissances nécessaires pour prendre position du côté de la barricade opposé à celui de mon adversaire, je remuai de nouveau mes relations, je les groupai, grâce à une faconde, dont je me serais cru bien incapable et j'allai trouver un grand financier, de grands entrepreneurs, de gros industriels. Car j'avais un projet que j'avais étudié très à fond, dont l'exécution marcherait sur les brisées de mon homme et finalement contrebattrait ses projets à lui.

« Je vous assure que mon travail était très sérieux, très complet. J'ai oublié de vous dire qu'il avait, entre autres, nécessité quelques voyages pour études sur place, lesquels voyages avaient beaucoup abîmé ma petite bourse, ce qui m'avait contraint bien souvent à me coucher sans dîner et à ajourner mon propriétaire. Malgré cela et bien que tous ceux qui connaissaient la question reconnussent que ce

que je leur présentais avait une réelle valeur, je ne vous dirai pas que la réalisation s'est faite facilement.

« Vous connaissez les hommes, vous savez comment ils sont, surtout ceux de chez nous, quand il faut s'engager dans une affaire. Mais j'avais les « techniciens » pour moi et, chose extraordinaire, due probablement à la faconde dont je vous ai parlé, quelques gens du monde qui se démenèrent comme de beaux diables.

« Finalement, mon projet fut accepté par ceux qui pouvaient m'en permettre les résultats. La bataille commença. Elle commença d'abord dans la coulisse. Par trois fois l'affaire faillit claquer. Les menaces, les promesses avaient joué aux bons endroits. Mais je ne lâchai pas prise. Moi, aussi, j'usai de la promesse en faisant miroiter les avantages futurs et de la menace en laissant entendre que je recourrais à d'autres moyens, dont j'insinuais que je les avais sous la main. J'eus gain de cause et, une fois l'opération annoncée, les fonds remis, certaines autorisations nécessaires obtenues — et je ne vous raconterai pas tout ce que j'ai eu à faire, tous les gens qu'il m'a fallu remuer pour obtenir ces autorisations — une fois cela fait, il n'y avait plus à reculer.

« Mon projet fut exécuté avec un plein succès. Ce fut une grosse défaite matérielle et

morale pour mon adversaire. Et je passai immédiatement à une autre affaire, à une autre zone de son activité. Poussé par ma première réussite, j'eus assez vite de quoi réaliser un second projet qui, cette fois, ne se bornait pas comme la première à gêner indirectement, à combattre par la tangente une entreprise soutenue par mon antagoniste, mais qui sapait directement, qui jetait nettement bas une grande opération qu'il patronnait. En cette occasion encore, j'eus le dessus. Et cela recommença sur un autre point. J'avais le vent en poupe ; tout le monde, maintenant, était de mon côté. Le match dura trois ans.

« Au bout de ce temps, notre homme, partout battu, lâcha non seulement notre partie, mais encore toute la ligne de vie qu'il avait suivie jusqu'alors. Sa fortune plus qu'entamée, il modifia la marche de sa carrière et se fit donner un poste en province, dans de nouvelles fonctions. Ma victoire était complète. Ce que je croyais n'être qu'un épisode, sans influence sur mon existence et, en tout cas, sans lendemain, était fini. N'avais-je donc plus rien à faire ? Je voulus une dernière fois regarder mon plan, y suivre les rectifications et les adjonctions faites, chaque soir, depuis trois ans, repasser et réévoquer, en somme, ces mois de combat. Et j'eus une révélation : celle de ma volonté.

« Je compris tout à coup, en relisant, que ce que j'avais pris pour la fantaisie d'un homme jeune ne trouvant pas d'occupation ni d'affection, pour une sorte de petits coups de vésanie ou, au moins, une poussée de joueur, une gageure, avait été un réveil brusque de cette force qui était en moi et que j'avais toujours ignorée ou négligé de connaître. A travers le plan, je la voyais se préciser et grandir, et je me rendais compte, en même temps, que ce plan avait été comme l'habitat ou la serre qui avait permis cet éveil et cette croissance qui avaient aidé ma volonté à connaître la marche directe et sûre.

« Alors que je croyais ma grande tâche terminée, je compris que ce que j'avais fait jusqu'alors n'avait été qu'un début, l'antichambre pour ainsi dire, de mon activité générale. Vous savez que, depuis cette première série d'entreprises, j'ai exercé cette activité dans des directions et dans des ordres d'idées très différents. »

*
**

Ce qu'on peut faire avec la volonté est infini. Encore est-il bon, pour activer et préciser ces résultats, d'aménager son action. Le plan de vie que nous avons prescrit tout à l'heure, et dont la personnalité que nous venons d'en-

tendre avait, sans se rendre compte exactement de ce qu'il lui apportait, établi un dérivé, est une des pièces essentielles de la méthode en vue de l'utilisation de la volonté.

Quelques derniers et brefs préceptes

Il faut avoir « l'esprit de suite ». Ce n'est pas la persévérance. Cette dernière, on le sait, consiste à ne jamais renoncer à ce que l'on a entrepris, à vouloir aller jusqu'au bout. « L'esprit de suite » consiste à suivre ses idées, à les pousser jusqu'à l'évolution complète, et à reprendre immédiatement celles qui en sont la conséquence ou la suite naturelle et normale, en ne négligeant de recueillir aucun des résultats qui peuvent se présenter, au fur et à mesure du développement, jusqu'au résultat d'ensemble.

On a connu de grands cerveaux qui manquaient totalement d'esprit de suite. L'un des hommes d'Etat les mieux doués des vingt-cinq dernières années de la IIIe République, à qui les plus hautes destinées étaient prédites — et possibles — que d'aucuns considéraient comme le futur sauveur du pays, est resté sinon à mi-côte du moins sur les sommets intermédiaires et n'a jamais tenu le grand rôle, le rôle concluant dans lequel beaucoup comptaient le voir. Il avait une forte culture, il connaissait

bien les questions internationales, politiques et diplomatiques, les questions sociales ne lui étaient pas étrangères, il avait beaucoup d'esprit et était apte aux plus amples conceptions. Seulement, chaque fois qu'il lançait une idée et qu'il en avait commencé la réalisation, il s'occupait d'autre chose ou bien, se laissant aller à sa fantaisie, il partait en randonnée à travers la France ou encore allait se laisser vivre dans un coin pittoresque et tranquille.

Il était, dans sa vie privée, autant que dans son existence politique, comme peut l'être un fils de famille aisée, trop gâté qui, au gré de la lubie du moment, tâte à une étude, la laisse pour une autre, essaie d'une distraction ou d'un plaisir, et les change aussitôt et entremêle tout cela de tranches d'oisiveté. Il est passé comme un météore et a fini dans un pays de soleil où il ne s'occupait plus de rien, malade, d'ailleurs, et les nerfs usés.

S'il avait suivi jusqu'à son évolution finale une seule de bien des idées qu'il a formulées ou amorcées, il serait arrivé au pinacle et il aurait porté la France au maximum de la puissance.

Sans suite dans les idées, il n'avait qu'une volonté à éclipse.

*
**

Il faut :

savoir ce qu'on veut ;
vouloir ce qu'on veut ;
faire ce qu'on fait.

C'est là, proprement, la volonté.

*
**

Mais cela signifie en même temps qu'il faut n'avoir qu'une seule volition à la fois. Cela s'entend pour une volition importante et d'ordre général. Il est, en effet, évident que l'exécution de cette volition exigera presque sûrement des volitions secondaires et qu'en outre l'exécution d'un grand dessein n'exempte pas des petites volitions sans conséquence, qu'exigent les nécessités de la vie courante.

Le Grand Pensionnaire de Hollande Witt, qui est encore l'un des types illustres de volontaire, dirigeait toutes les affaires de la République. Cela ne l'empêchait pas de vivre sa vie, de prendre toutes les distractions d'un homme comme les autres, de fréquenter la société.

Quand on s'étonnait devant lui, il expliquait :

— Rien de plus simple : il ne s'agit que de faire une seule chose à la fois, et de ne jamais remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même.

*
**

Il faut agir vite, c'est-à-dire être rapide dans l'action. Mais, le cas échéant, il faut savoir prendre son temps avant de passer à l'action. Vous ne devez d'abord pas agir sans réfléchir. La volition doit être mise au point par la réflexion, et la réflexion est, par elle-même, un acte volontaire, un fait de la volonté, mettant l'intelligence en service. Mais la réflexion ne doit jamais être bien longue, car vous risqueriez de tomber dans le piège de l'irrésolution.

En conséquence, prendre son temps pour passer à l'action qui doit, elle, être rapide, consiste surtout à choisir le moment propice ou — ce qui revient au même dans bien des cas — à attendre, si c'est nécessaire, que le temps ait usé les volontés ou les forces contraires ou bien fait évoluer la situation dans un sens que vous aurez prévu et qui fait partie des calculs de votre volonté.

*
**

La volonté ne consiste pas toujours à tenter l'impossible, et courir l'aventure n'implique pas forcément la volonté mais, bien souvent, la fantaisie, l'influence de la « folle du logis ». On peut même y être guidé par un goût, y être entraîné par une passion.

La volition ne doit donc, d'une façon générale, s'attacher qu'à des choses possibles. Toutefois, la volonté peut rendre réalisables des choses qui, à première vue, paraissent impossibles. Dans certains cas, c'est donc à vous de mesurer vos forces et de faire travailler votre imagination, puis à courir les risques. Il vaut cependant mieux esquiver de telles éventualités. On peut parfois les payer trop cher et ressentir une pointe de découragement ou de désenchantement, être « brisé » ainsi qu'il se dit communément. Il faut ne laisser que le moins possible de lambeaux de volonté aux ronces du chemin.

*
**

Nous avons dit que la volonté ni la fermeté, qu'elle suppose, n'excluent la bonté. Il en est de la bonté comme de l'indulgence : les forts l'éprouvent et l'exercent beaucoup plus souvent — et du reste beaucoup plus aisément — que les faibles et, au demeurant dans l'utilisation de la volonté, il y a souvent recours intentionnel à la bonté, et cela dans bien des cas, sans que personne puisse s'y méprendre, et engendrant même une impression tutélaire. Mais dans certains autres cas qui impliqueraient la résistance — tels par exemple qu'une demande ou une revendication injustifiée ou

une concession à faire — il se peut que l'on décide, par bonté, et en pleine possession de sa volonté, de céder aux sollicitations dont on est l'objet. En semblable occurrence, toutefois, il ne faut pas que votre geste de générosité se produise après une longue discussion ; il faut le faire dès la première demande, pour ne pas avoir l'air de céder à des arguments plus forts que les vôtres ou bien par faiblesse ou lassitude. Il ne faut pas que, sur ce point, il puisse se créer une équivoque, il ne le faut pas pour les autres et aussi vis-à-vis de vous-même. Il faut qu'il soit bien établi que ce que vous avez concédé vous l'avez concédé volontairement et spontanément, que vous avez accordé et non cédé.

*
**

Surtout pas de compromis. Le compromis est contraire à la volonté, c'est l'opposé de l'acte volontaire. C'est le fait de quelqu'un qui fait des abandons au moins partiels, à la fois aux hommes et aux circonstances. La volonté doit mesurer d'avance ce qu'elle veut et l'obtenir intégralement. Cela n'interdit pas l'usage de l'adresse et de l'habileté qui, elles-mêmes, n'écartent pas nécessairement l'honnêteté et la loyauté.

On a donné un jour cette définition :

« La diplomatie est l'art des compromis. » C'est à la fois une sottise et une veulerie, pour ne pas dire une lâcheté.

En vérité, la diplomatie c'est l'art d'obtenir ce que l'on veut en évitant le recours à la force. Cela exige, en même temps qu'une volonté ferme, une grande force de caractère et beaucoup de courtoisie, sans parler de l'expérience des hommes.

***

Il se peut que s'éveille en vous un sentiment qui soit parallèle ou en rapport avec votre décision ou votre volition en cours — le sentiment étant, on le sait, le contraire ou l'antithèse de la volonté qui, elle, est raisonnée.

Si ce sentiment est favorable à votre décision, il faut le recueillir, le mettre au service de votre volition, l'utiliser comme excitant en l'obligeant à faire naître des idées qui aident à l'accomplissement de cette décision ou de cette volition.

Si ce sentiment propulsif vous manque et que vous en sentiez le besoin, méditez un peu et examinez à quel groupe il correspond. Et, ici, vous devez suivre le chemin opposé à celui du cas précédent, c'est-à-dire, qu'au lieu d'employer le sentiment pour faire naître les

idées qui vous seront utiles, vous emploierez les idées à faire naître le sentiment que vous considérez comme adjuvant.

Si c'est un sentiment défavorable qui apparaît, éloignez-le, chassez-le bien vite de votre esprit.

Mais si ce sentiment défavorable s'accroche, tend à grandir, ayez encore recours à la méditation. Passez-le au crible des idées, établissez-en la critique la plus sévère, montrez-vous bien qu'il est nocif pour vous — dans le domaine pratique immédiat et aussi à longue échéance — puisqu'il fait une brèche à votre volonté générale ; montrez-vous la puérilité qu'il y a à céder à des sentiments injustifiés, et tournez-vous vous-même en ridicule pour votre faiblesse. Et si vous n'arrivez pas à jeter bas cet ennemi intime, c'est que vous subissez une période de déficience. Il faudra, dès lors, retravailler votre volonté, la reprendre en main et vous devrez, de nouveau, surveiller les opérations de votre cerveau.

Mais il est certain qu'au point où vous en serez déjà, alerté que vous serez, en outre, par la petite faiblesse que vous aurez constatée, ce travail se fera aisément et qu'il portera rapidement ses fruits.

Le tout sera de réagir immédiatement sur tous les points du domaine de votre activité et de surveiller toutes vos réactions mentales.

CHAPITRE XI

Coup d'œil général

Nous vous avons fourni, désormais, tous les détails de la méthode pratique pour posséder la volonté.

Jetons, pour terminer, un coup d'œil général — en vue cavalière — de la route que vous avez à parcourir.

Une période préparatoire, physiquement et moralement, doit d'abord vous mettre en état de commencer la marche, de parcourir cette route.

Et puis, voici les étapes :

1° LA RECHERCHE DE LA VOLONTE, force qui est en vous. Vous devez pour cela examiner vos moindres actions, vos moindres gestes, et constater que tout cela vient de

directives, d'ordres formels que vous vous donnez à vous-même.

2° LA RECHERCHE DES FORCES CONTRAIRES, c'est-à-dire de tout ce qui peut nuire à l'exécution de ces ordres que vous vous donnez, enrayer le fonctionnement de vos leviers de commande (maladie nerveuse, aboulie, déficience mentale et morale).

3° LA REVELATION DE LA VOLONTE qui se fait par conjonction des deux recherches indiquées ci-dessus ; la première recherche vous faisant constater l'existence d'une force qui vous fait agir, la seconde, d'une ou plusieurs autres forces qui combattent la première.

Puis, examen de votre vie. Vous analysez et vous enregistrez les cas où la première force a joué et ceux où elle a été entravée par une des secondes.

De cette façon, vous aurez la révélation précise de la présence de votre volonté et, en même temps, vous mesurerez son degré de puissance ainsi que l'influence que cette présence de la volonté ou son absence a eue sur chaque fait de votre existence et sur l'ensemble de votre vie.

4° LA CAPTATION DE LA VOLONTE, que vous obtiendrez, sachant le rôle que joue le cerveau, en surveillant sa marche et en veillant

à l'asservissement, par lui, des réflexes et des mouvements automatiques et leur transformation en mouvements raisonnés. C'est au moment où le cerveau va passer de sa fonction pensante à sa fonction de chef des muscles que votre volonté se concrétise, toute volonté ou volition commençant par la conception et se terminant par la réalisation musculaire qui est l'acte matériel.

Vous devez, à ce moment, ne pas laisser votre cerveau fléchir si courtement que ce soit, sinon votre volition conçue ne se terminera pas en acte, c'est-à-dire ne sera jamais accomplie. Vous aurez fait un château en Espagne, plus ou moins vaste.

5° LE DEVELOPPEMENT DE LA VOLONTE, que vous opérerez en étudiant les diverses qualités qui sont indispensables à cette volonté et les défauts qui lui sont néfastes. Vous procéderez ensuite à votre auto-analyse. Vous verrez celles de ces qualités dont vous bénéficiez et ceux de ces défauts dont vous souffrez.

Vous ferez le nécessaire pour accroître les premières et pour faire disparaître les seconds.

Quand vous en serez là, vous aurez votre volonté à portée de la main, vous la toucherez du doigt. Il faut vous en emparer et vous en parer définitivement.

6° L'ORIENTATION ET L'ENTRAINEMENT DE LA VOLONTE doivent alors commencer, pour que cette force, que vous avez maintenue bien à votre disposition, devienne active et efficace, et opère judicieusement et fortement.

Vous devez donc commencer par réfléchir sur tous les êtres, sur toutes les choses, sur les lignes de conduite des premiers et sur l'évolution des secondes, voir comment votre volonté réagit au milieu de tous les mouvements de ce monde. Puis vous vous exercerez pratiquement à l'orientation.

Ensuite, et peu à peu, concurremment, vous l'entraînez, vous lui donnez de la force et de la consistance en l'exerçant chaque jour sur des volitions de détail, et en créant, par la répétition des actes volontaires, la volonté latente, la volonté-force qui doit être toujours en puissance chez vous.

7° L'UTILISATION DE LA VOLONTE, qui sera pour vous la source d'innombrables satisfactions de tous ordres — et que vous pratiquerez selon une série de principes et de préceptes que nous vous avons signalés — vous sera devenue possible.

Et vous serez, ainsi, parcourant toute la route, parvenu au but.

*
**

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée
le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

Mais ce but a d'admirables prolongements. On a dit : « La volonté est un devenir. » Elle progresse, en effet, chez ceux qui la possèdent et l'utilisent ; elle se fait de plus en plus forte, de plus en plus apte à l'action positive qui pousse vers l'avant et à l'action négative qui donne le coup d'arrêt quand il le faut. Elle devient aussi de plus en plus rapide dans ses décisions, dans ses initiatives ; de plus en plus perspicace et éclairée. Elle donne la consistance et la rectitude morales.

Elle entraîne vers toutes les formes du bien, de l'énergie et de l'esprit tutélaire.

En appliquant sérieusement cette méthode que nous vous livrons, vous parviendrez, qui que vous soyez, à vous élever de beaucoup dans la vie, au-dessus de la moyenne de vos contemporains.

Ceux d'entre vous qui l'appliqueront en soignant tous les détails, en cherchant avec soin les applications particulières ou d'espèce, en pénétrant bien l'esprit de toutes nos prescriptions, feront mieux encore que de dominer la moyenne de leurs contemporains : ils deviendront des créatures de choix et recueilleront des avantages moraux et matériels dépassant tout ce qu'ils auraient pu concevoir auparavant.

INTROSPECTION

Nous conseillons à nos lecteurs, au moment de commencer leurs exercices de culture de la volonté, d'établir un tableau où ils écriront d'un côté le nom des qualités qui doivent faciliter cette culture et, de l'autre côté, la cote qu'ils s'attribuent à eux-mêmes, après s'être analysés concernant chacune de ces qualités.

Voici un modèle de ce tableau :

TABLEAU D'INTROSPECTION DE M. X...

QUALITÉS	Cote au (date)	Cote au (date)
Force de caractère. . . .		
Energie		
Bravoure		
Fermeté		
Maîtrise de soi.		
Esprit de suite.		
Endurance morale. . . .		
Endurance physique. . .		
Persévérance		
Personnalité.		
Clairvoyance.		
Faculté d'assimilation. . .		
Décision.		

Dans la colonne « Cote » de gauche, écrivez en tête la date du début de la culture puis, en dessous, inscrivez la note que vous vous attribuez pour chaque qualité.

Refaites l'introspection au bout de quelques semaines, inscrivez la date en tête de la colonne de droite, puis les chiffres du moment, et voyez ce que vous donne la comparaison.

Cette simple épreuve sera, vous le verrez, des plus encourageantes.

Le moment précis que nous conseillons pour la faire se situe, bien entendu, sensiblement après la période préparatoire, exactement après l'auto-analyse.

FIN

ADDITIF I

EXERCICE DE L'AUTORITE

Le sujet que nous abordons ne concerne pas directement la culture de la volonté. Mais il est si bien la manifestation la plus directe de la volonté qu'il nous paraît utile d'en dire quelques mots.

L'autorité véritable n'est pas celle du gardien de la paix ou du gendarme ni même de l'adjudant. Elle n'est point non plus celle du juge ou du grand chef militaire ou administratif. Gardien de la paix, gendarme, adjudant, juge et grand chef n'exercent qu'une autorité qui leur est déléguée et qui s'impose bon gré mal gré, parce qu'ils disposent de la coercition ou peuvent la faire jouer.

Ce n'est donc pas la véritable autorité, puisque tous ceux qui s'y soumettent ne la subissent

qu'en raison d'un sentiment de crainte, et que ce sentiment trouvant le moyen de s'apaiser, par une dissimulation, un éloignement, une protection supérieure, ils sont tout prêts à transgresser les ordres reçus et à trahir ou à desservir celui qui les a donnés.

La véritable autorité est celle qui s'impose d'elle-même, et elle émane de la volonté, de la volonté pure.

Dans la volonté pure, il y a une sorte de force irradiante.

Lorsque l'autorité s'appuie sur elle, cette autorité obtient tout sans qu'il y ait crainte de sanction et elle peut compter sur la fidélité des exécutants.

Etant dans l'armée, j'ai connu un colonel qui faisait ce qu'il voulait de tout son régiment, sans presque jamais punir personne, sans jamais faire la grosse voix ou prendre un air menaçant. Il avait même, toujours, une expression de visage accueillante. Mais il avait un regard droit dans les yeux de ceux à qui il parlait, et il avait une façon à la fois bienveillante et si ferme de donner un ordre que l'on n'avait pas un instant l'impression de contrainte, mais encore moins la moindre tendance à penser que l'on voudrait bien s'arranger pour « y couper ». Quand l'ordre était d'importance ou exigeait un gros effort, il l'appuyait d'ordres secondaires, qui n'étaient pas

des explications directes, mais qui formaient l'explication de l'ordre principal.

Les subordonnés s'imaginaient alors s'être subitement éclairés par leur propre intelligence, et ils pensaient que le colonel voulait que tout fût au point, pour éviter des « gaffes » ou du « coton » supplémentaire. Au fond, cela revenait pour eux à penser obscurément : « Il nous fait faire ce qu'il veut, mais il a ses raisons. »

Y avait-il une mauvaise tête dans un escadron ? Il prescrivait ou recommandait certaines mesures au capitaine et, si cela ne donnait pas de résultat, il se faisait présenter l'homme dans son bureau, « à l'issue du rapport », selon la formule. Que lui disait-il dans ce tête-à-tête ? Je n'en sais rien. Il ne faisait entrer le capitaine ou le chef direct de l'homme qu'à la fin, et il employait toujours les mêmes mots : « Capitaine X..., j'ai dit à cet homme que je voulais que ça change et il sait, maintenant, qu'il le faut. »

J'ai vu de ces mauvais « cailloux » sortir du bureau les larmes aux yeux. Et, en fait, « cela changeait » presque toujours.

Il y avait, du reste, chez les hommes, une espèce de superstition. Cela s'exprimait par ces mots : « Avec le colonel, faut faire ce qu'il veut et on ne peut pas truquer. » Jamais on ne l'appelait « le colo ».

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com

Il y eut une fois une terrible « gouape », qui avait échappé de justesse aux bat' d'Af', et qui, je ne sais comment, était venue dans l'un des plus beaux régiments de France, grâce à un piston mystérieux et inattendu touchant un tel genre d'individu. Il faisait au régiment les quatre cents coups et les plus graves punitions lui tombèrent sur le dos. Le colonel, selon sa coutume, se le fit amener à son bureau. En s'y rendant, la gouape disait : « Je l'en...zut, ce gars-là. I' croit pas qu'il va m'avoir. La tôle et tout le fourbi, et pis tous ses boniments, j'm'en tamponne. »

En sortant du bureau, il était tout rouge et il avait un air embarrassé. Comme ses camarades lui lançaient quelques pointes, il fit mine d'éclater : « Eh bien, oui, j'sais ce qu'il m'a dit : qui veut que je tienne, que je fasse mon fourbi comme i' faut, et pis d'aut'es choses, que vous avez pas besoin de savoir. Eh bien ! je l'ferai. Mais faut pas qu'i s'épate... c'est pas qu'i m'fasse peur ! C'est pour y montrer !... »

Lui montrer quoi sinon qu'il pliait devant sa volonté ?

La vérité est qu'il avait été maté par la force de volonté du colonel. Et vraiment, dans la suite, il eut une conduite raisonnable.

Ce colonel, d'autre part, exécutait les ordres

supérieurs avec diligence et perfection. Mais, dans sa façon de les exécuter ou de les faire exécuter, il y avait toujours sa manière à lui, qui, au surplus, les améliorait régulièrement. Et pourtant ces ordres, qui étaient suivis à la lettre, apportaient des résultats que leurs auteurs n'avaient jamais pensé à escompter. Au vrai, ils étaient demeurés, dans la réalisation, quelque chose à lui ; si bien qu'en restant strictement dans la discipline, ce n'était que sa volonté qui était accomplie et qui échappait à celle des autres — pour le plus grand bénéfice, au demeurant, de ces autres. Cela lui amenait des félicitations, mais bien souvent des félicitations crispées, car ses chefs, tout en recueillant les avantages de ses efforts, en éprouvaient — c'est très humain — une sorte d'amertume jalouse.

Il a tout de même fait une brillante et glorieuse carrière.

Mais l'autorité s'exerce aussi bien dans la vie civile que dans la vie militaire. Et les principes visibles à l'extérieur de la seule véritable autorité, émanation de la volonté, sont toujours les mêmes. En voici quelques-uns :

N'être jamais brutal.

Pas d'étroitesse dans les ordres, le caporalisme doit être écarté.

Créer le respect, lequel exclut la crainte et

obtient des résultats beaucoup plus complets et durables.

Ne se mettre jamais dans son tort. Les subordonnés doivent avoir l'impression que vous avez toujours raison.

Donner toujours des ordres précis et concis, et fournir les données nécessaires, s'il y a lieu, d'une façon très claire.

Rien de plus fâcheux que les ordres à demi donnés, les obligations à demi imposées, les sollicitations tacites. C'est surtout l'indice de faiblesse de volonté, et le subordonné ne s'y trompe pas.

Si l'on a été obligé de donner un ordre extraordinaire ou quelque peu insolite, il est bon, dans les cas où c'est possible, d'en donner l'explication, mais seulement après exécution.

Lorsqu'on se trouve en face d'un réfractaire impénitent, profiter de toutes les occasions pour lui montrer : 1° qu'on a toujours plus raison que lui ; 2° que c'est par pure pitié qu'on ne le frappe pas. S'il persiste, le sanctionner durement et cette fois sans pitié.

Les sanctions ne doivent jamais avoir l'allure d'un geste de l'autorité qui se venge. Elles doivent, au contraire, être nettement exemplaires et n'être visiblement que cela.

Causer, en dehors du service ou du travail, de temps en temps, avec ses subordonnés sur le mode cordial. Prendre intérêt à leurs affaires

personnelles, familiales. Susciter des demandes de conseils.

En bref, l'exercice de l'autorité et ses résultats — exécution des ordres, marche du travail ou des affaires — doivent être les effets d'une volonté continue qui crée un climat et qui est le pivot de tout ce qui l'entoure.

ADDITIF II

EDUCATION DE LA VOLONTE CHEZ LES ENFANTS

Il faudrait aussi parler de l'éducation de la volonté chez les enfants. Mais ce sujet est très particulier et très touffu.

Nous voudrions seulement pouvoir dire ceci :

Ceux qui croient que la sévérité des parents ou des éducateurs forme le caractère, en lui donnant la force, sont en pleine hérésie. L'enfant mené sévèrement perd toute tendance vers la volonté, il devient un résigné — au moins quatre-vingt-dix-neuf fois sur cent et, la centième, c'est un révolté.

Il faut montrer aux enfants de la bonté et de la compréhension. Leur expliquer pourquoi on exige qu'ils fassent telle ou telle chose, et les laisser, de temps en temps, faire leurs

fantaisies à leurs risques et périls, pour qu'ils en supportent quelques conséquences. Cela leur forme un peu l'expérience, leur donne la notion des responsabilités qui sont l'une des voies d'accès de la volonté.

Il ne faut rien faire, en un mot, qui assouplisse exagérément l'enfant.

Naturellement, nous parlons pour les êtres normaux. Les autres ont besoin, chacun, d'une éducation appropriée à leur cas et, bien souvent, du médecin.

Nous ne disons pas qu'il faille être faible. Il faut barrer tous les défauts de l'enfant dès leur première manifestation. Mais il faut le faire affectueusement. Il faut être des sortes de grands amis tutélaires, et s'adresser tantôt à leur sentiment, tantôt au goût de savoir qui est inné chez les humains, et développer en eux la dignité.

TABLE

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I. — Ce qui est la vérité 7
» II. — Maladies et déficiences de la volonté . 25
» III. — Préparation à la volonté 43
» IV. — Révélation de la volonté 59
» V. — Captation de la volonté 67
» VI. — Force de caractère et vanité 77
» VII. — Des qualités nécessaires et des défauts néfastes à la volonté 83
» VIII. — La maîtrise de soi-même 141
» IX. — Orientation et entraînement de la volonté 145
» X. — Utilisation de la volonté 177
» XI. — Coup d'œil général 217
Tableau d'introspection 223
ADDITIF I 225
ADDITIF II 233

AVIGNON. — MAISON AUBANEL PERE
N° 14.0024 - Avril 1946 - I.1775
Dépôt légal IIme trimestre 1946 - E. 78

COLLECTION DE CULTURE HUMAINE

R. DE SAINT-LAURENT

MÉTHODE PROGRESSIVE ET COMPLÈTE DE CULTURE PSYCHIQUE

L'OPTIMISME

C. LEGAJEAN

LA TIMIDITÉ VAINCUE

LA MÉMOIRE

POUR DEVENIR UN HOMME D'ACTION

COMMENT COMBATTRE LES MAUVAISES HABITUDES

L'OBSESSION

Cette collection, signée d'auteurs dont les travaux font autorité en la matière, réunit sous une forme accessible à tous, les théories et les conseils pratiques intéressant l'ensemble de nos facultés. Elle met à la portée de chacun le bienfait précieux d'une formation mentale indispensable pour acquérir sans peine : mémoire, attention, volonté, assurance, optimisme. C'est un guide sûr pour quiconque veut atteindre le succès et accéder à une vie plus large et plus heureuse.

ÉDOUARD AUBANEL - ÉDITEUR

Prix : 114 fr.

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XXe siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012.

Avec le soutien du

CNL Centre national du livre

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95727031-12384999 accordée le 21 mars 2020 à 4145222@12075.com